

# **Le corse continue: fisiologia ed allenamento**

A cura di Melli Luca

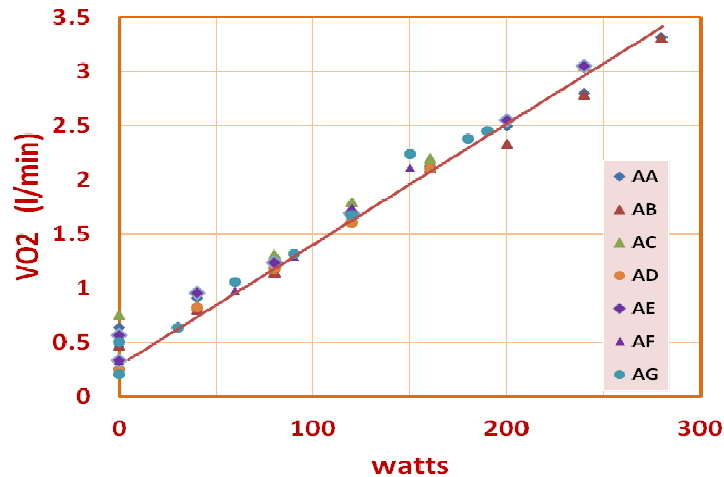
[melsh76@libero.it](mailto:melsh76@libero.it)

[www.gstoccalmatto.it](http://www.gstoccalmatto.it)

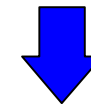
# Le corse continue

TIPO DI ALLENAMENTO	FINALITA' FISIOLOGICA	Intensità di riferimento	Lunghezza di riferimento	Periodo stagione	Giorni di recupero
<b>Corsa Lenta</b>	Recupero Volume	+ 45/60" / Km gara 10 Km	8-12 Km	Tutti	Nessuno
<b>Lunghi</b>	Recupero Resistenza Aerobica	CL o più veloce (maratona)	13 Km in su	Tutti	1 giorno ogni 12-13 Km
<b>Corsa Media</b>	Capacità di gara	Tra il RG 10 Km e la CL	8 -18 Km	Speciale Specifico	1 giorno ogni 5-7 Km
<b>Corsa Veloce</b>	Velocità e Capacità di gara	+ 10"/Km RG 10Km	6 - 8 Km	Specifico	1 giorno ogni 4-5 Km
<b>Corsa Lunga Svelta</b>	Capacità di gara per la maratona	Tra la CL e la CM	15 - 28 Km	Speciale Maratona	1 giorno ogni 8-10 Km

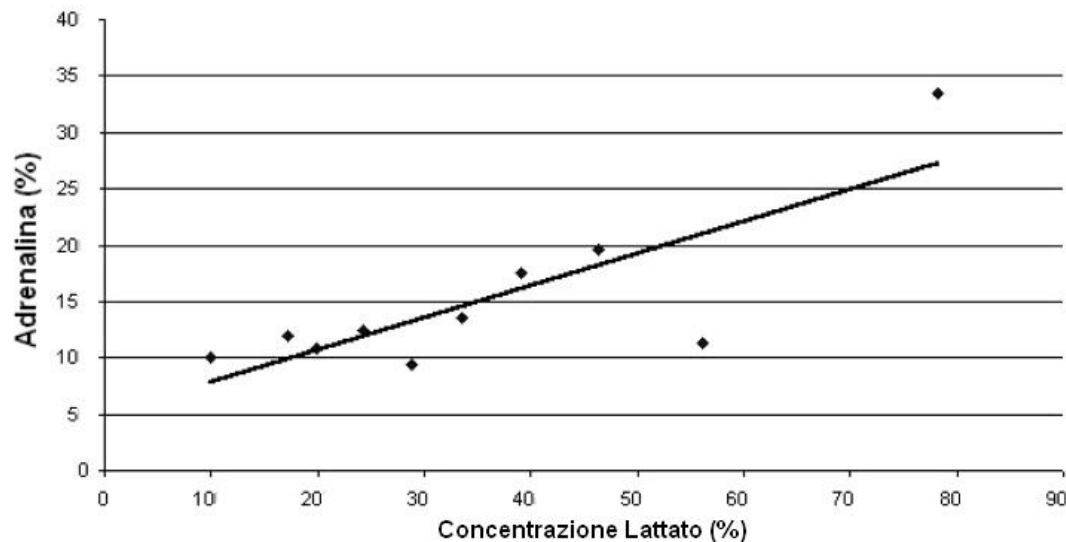
# Parametri fisiologici fondamentali (entità del carico)



Velocità e Potenza



Vo2 e Freq. cardiaca

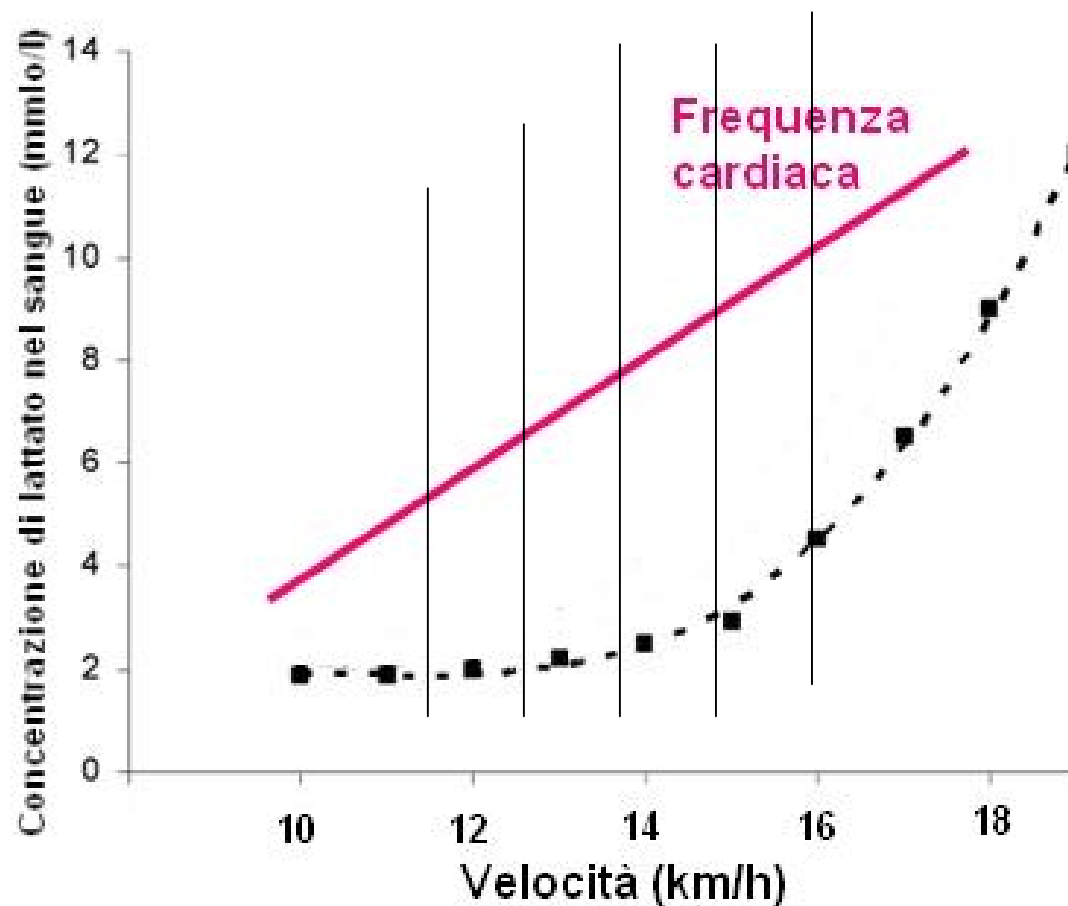


Adrenalina



Conc. Lattato

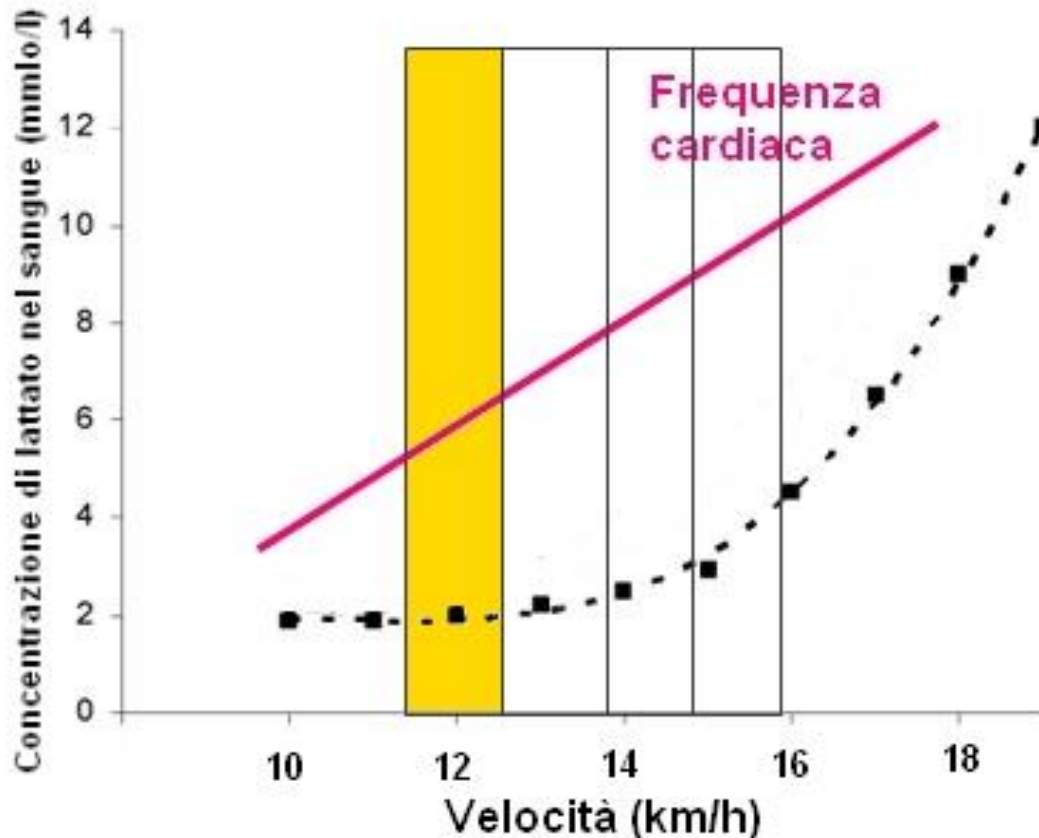
# Parametri fisiologici fondamentali (entità del carico)



# Corsa lenta - Lungo lento

**Intensità**: molto bassa (+ 45-60"/Km RG10Km)

**Recupero**: nessuno (<13 km, CL), 1 gg ogni 13 Km (lunghi)



## **Monitoraggio**

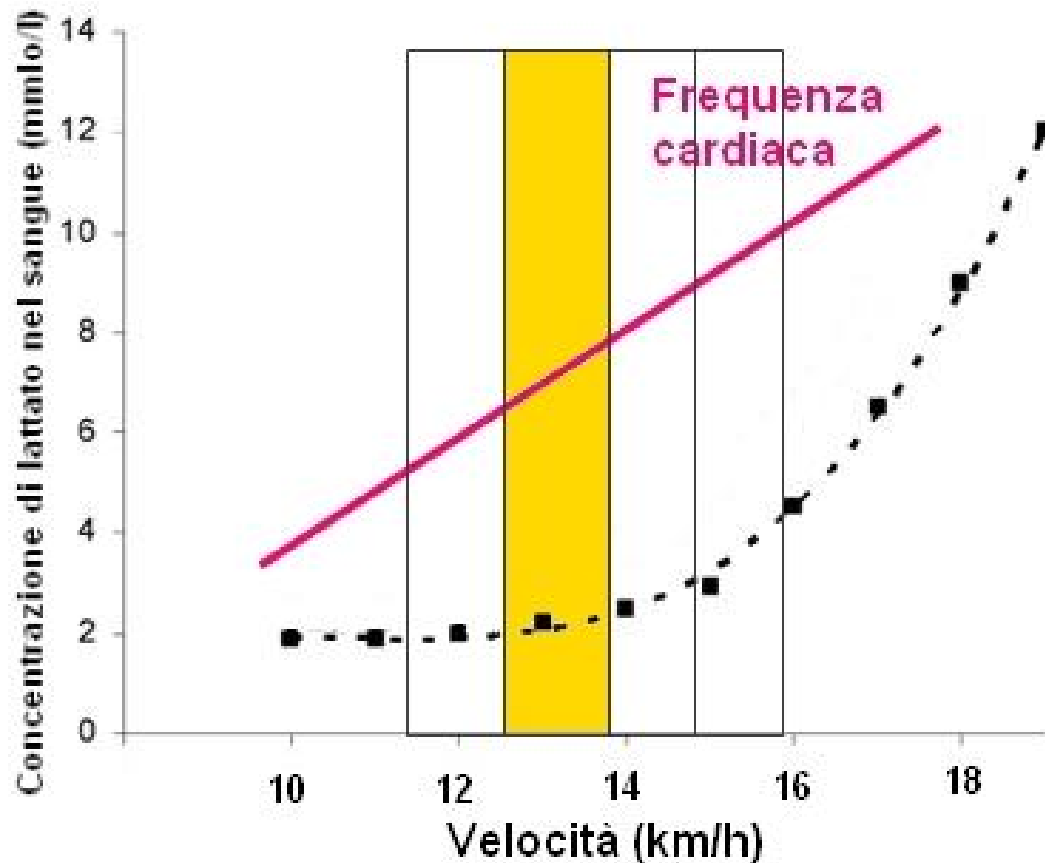
F<sub>c</sub>: 70-75% della M<sub>fc</sub>

RPE: ritmo facile

# CSL (corsa lunga svelta)

Intensità: bassa (tra CL e CM)

Recupero: 1 gg ogni 8-10 Km (maratona)



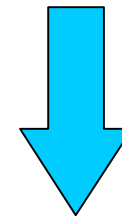
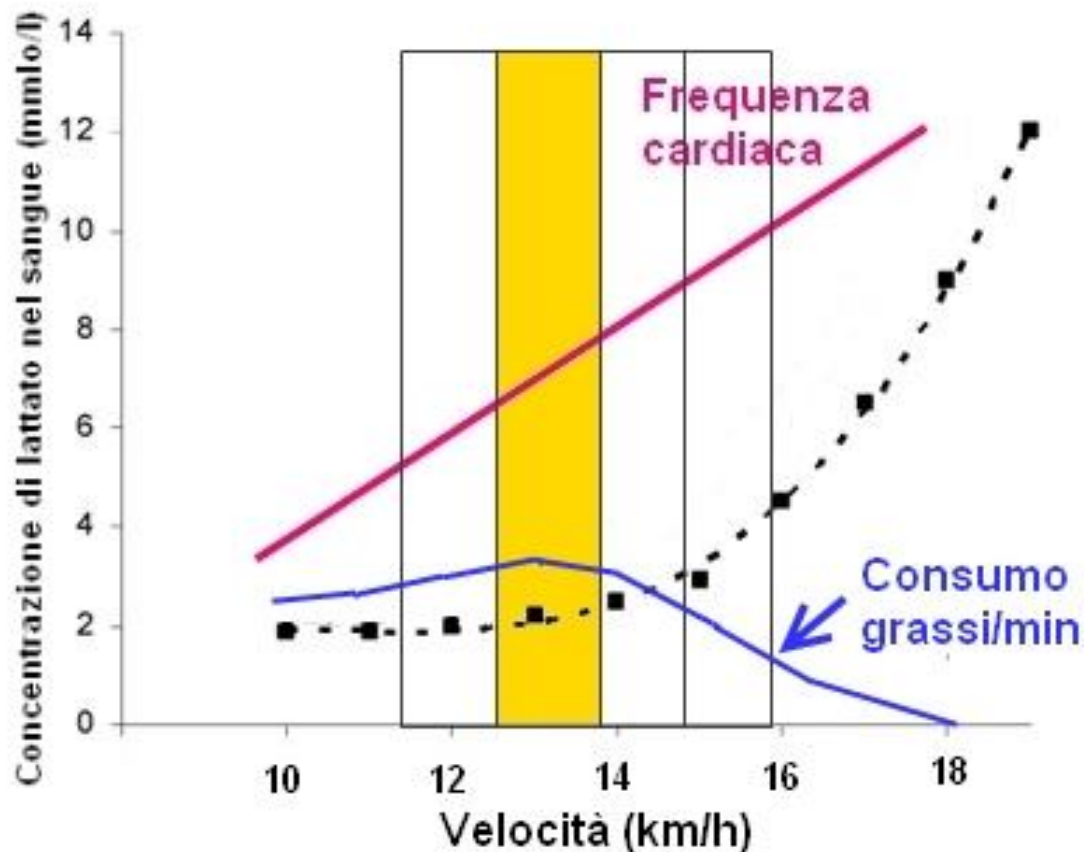
## Monitoraggio

F<sub>c</sub>: 75-80% della M<sub>fc</sub>

RPE: ritmo facile-svelto

# CSL (corsa lunga svelta)

Massima potenza aerobico lipidica (MPAL): massima intensità alla quale ho il maggior consumo di grassi/min.

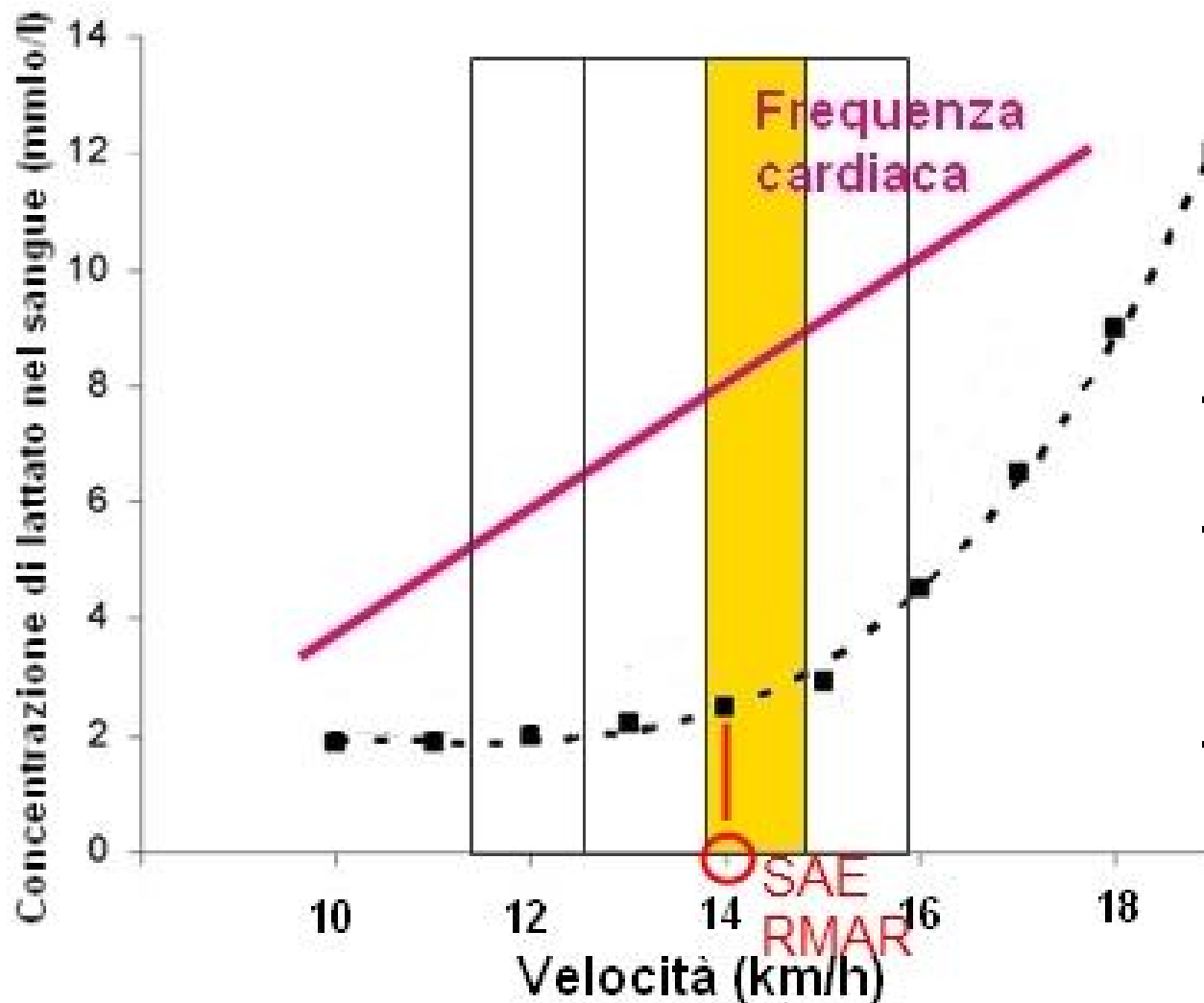


**Allenamento  
fondamentale  
per la maratona**

# CM (corsa media)

Intensità: metà tra CL e RG10Km

Recupero: 1 gg ogni 5-7 Km



## Monitoraggio

F<sub>c</sub>: 80-85% della M<sub>fc</sub>

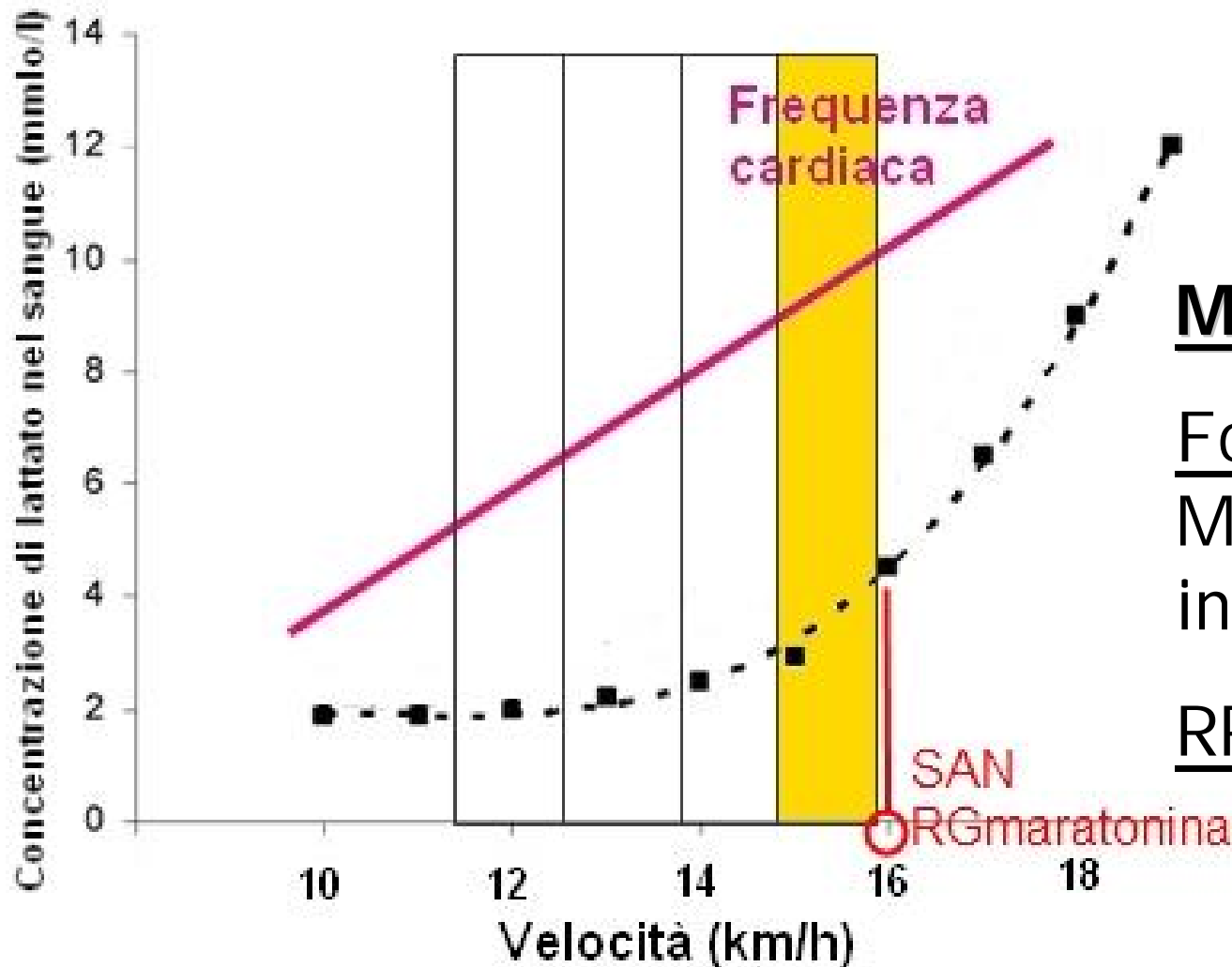
RPE: ritmo medio



# CV (corsa veloce - corto veloce)

Intensità: + 10"/Km del RG10Km

Recupero: 1 gg ogni 4-5 Km

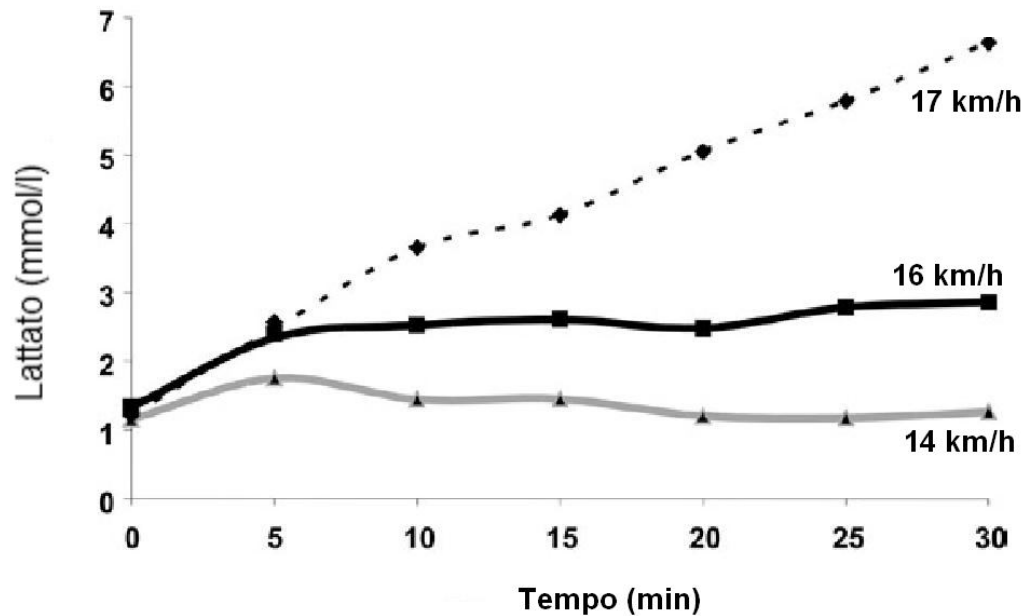
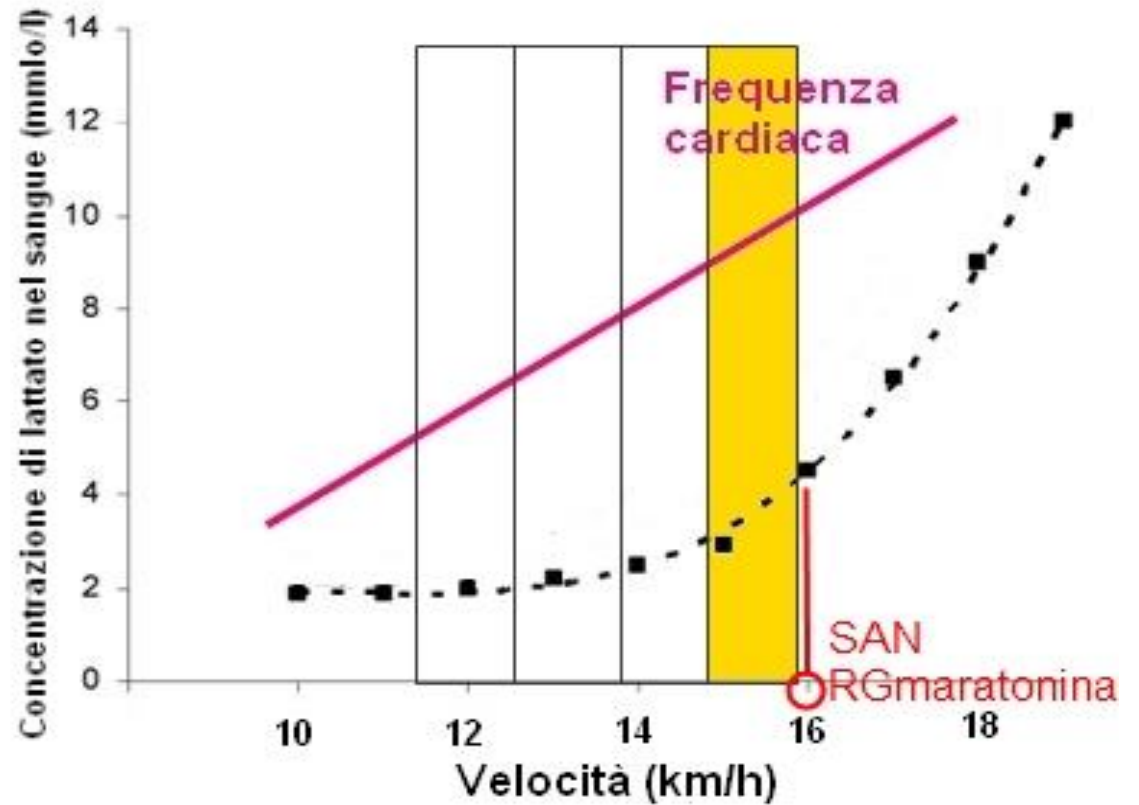


## Monitoraggio

F<sub>c</sub>: 85-92% della M<sub>fc</sub> (poco indicativa)

RPE: < RG10 Km

# Razionale Ripetute



## Razionale

- Rec. gare
- Gare allenam.