



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

## Gli ingredienti per l'allenamento per la corsa IL FARTLEK

*Chi corre a livello amatoriale, si trova spesso ad allenarsi in orari scomodi e in posti dove è difficile trovare riferimenti chilometrici dettagliati per effettuare un certo tipo di sedute come l'intermittente, le ripetute, ecc. Il Fartlek trova facile applicazione in queste situazioni; è una metodologia di allenamento nata in Svezia intorno agli anni 30, fondata appunto da un allenatore Svedese. Si adatta particolarmente all'esigenza degli amatori o di chi piace correre "in libertà", perché consiste di allenarsi senza particolari vincoli legati a velocità o chilometraggio.....infatti, la traduzione in Italiano del termine "fartlek" è "gioco di velocità"!*

*Ovviamente con il passare degli anni sono cresciute le varianti di questa metodologia e si sono adeguate alle esigenze dei tempi; infatti, se una volta questa metodologia consisteva nel lasciar correre gli atleti per boschi e sentieri a piacimento per un tempo stabilito (che era l'unico vincolo della seduta di allenamento) come cavalli allo stato brado, oggi sono stati codificati un insieme di varianti che permettono di dare una certa corrispondenza tra la tipologia di seduta e finalità allenante.*

*Come sempre, non si ha la presunzione di essere esaustivi sull'argomento, ma le considerazioni fatte sono valide esclusivamente per chi è dotato di idoneità agonistica per sport di resistenza!*

Rispetto alle metodologie esposte nei precedenti documenti, il Fartlek ha vantaggi e svantaggi; vediamone alcuni:

### **Vantaggi**

- Permette di correre in libertà, fissando solamente un chilometraggio o un tempo limite, quindi si adatta alle condizioni fisiche “attuali”; in altre parole, se ci si sente in forma si può “forzare” il ritmo sin da subito, mentre se ci si sente stanchi si può correre maggiormente in progressione.
- Permette di *correre dove si vuole*, quindi non pone limiti alla fantasia dei propri percorsi di allenamento.
- È meno stressante in quanto non si hanno i riferimenti di velocità come nelle ripetute e quindi si tende ad affrontare la seduta in maniera *mentalmente più rilassata*, e le sensazioni a fine allenamento saranno comunque positive.

### **Svantaggi**

- *Non sempre si riesce a raggiungere lo scopo allenante della seduta*, in particolar modo se la si affronta con scarsa motivazione.
- Per i podisti meno esperti, le prime volte, può risultare difficile la gestione delle risorse energetiche durante la seduta.
- Per i podisti di elevato livello, alcune qualità atletiche come la *Capacità di gara* sono difficili da allenare, perchè servono sedute di Fartlek superiori a 1h’ (quindi molto impegnative).

→ *in ogni modo, con gli opportuni aggiustamenti e stando attenti ad alcuni particolari si possono minimizzare gli “Svantaggi” sopra elencati!*

## **ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA DI FARTLEK**

### **Riscaldamento**

È il tipico riscaldamento che si fa prima di una seduta di ripetute, cioè di 15-20’ (3-4 Km) con corsa lenta e qualche allungo nella fase finale.

### **Parte centrale**

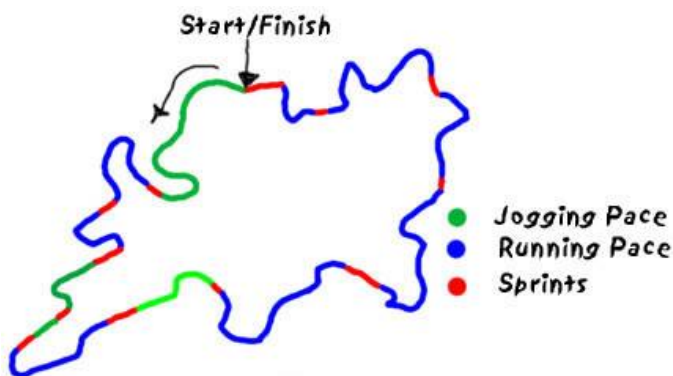
Ovviamente dipende dalla qualità che si vuole allenare e dal periodo della stagione agonistica; il punto fermo della seduta (che è anche la parte più “divertente”) rimane comunque la *variazione di velocità!*

I *parametri quantitativi* (cioè quelli che definiscono la lunghezza della parte centrale e delle varie sottofasi) possono essere il chilometraggio o, ancor meglio, il tempo.

I *parametri qualitativi*, cioè le intensità delle varie frazioni possono essere regolati con:

- La frequenza cardiaca: tenendo in considerazione che ci si riferisce a “zone di frequenza cardiaca” di 6-7 battiti e non di un numero di battiti preciso.
- Fatica percepita: cioè in base alle sensazioni allenanti; ciò richiede una certa esperienza nella gestione del ritmo e della fatica che si apprende facilmente, indipendentemente dal livello di allenamento.

Entrambe i metodi di monitoraggio (come ripetuto altre volte) sono approssimativi; per andature lente (al di sotto della Soglia Aerobica, cioè del Ritmo Maratona) è più consigliato utilizzare la



*Frequenza cardiaca*, mentre per le andature superiori la *Fatica percepita* (perché a brevi intervalli di frequenza cardiaca si assiste ad una marcata differenza dello sforzo muscolare/organico).

### **Defaticamento**

Solitamente ci si dedica 5-10', ma si può allungare tale fase se la parte centrale è molto breve.

## **LE VARIANTI DEL FARTLEK**

### ***Seduta classica del Fartlek***

È la seduta classica, quella che ha dato origine al nome della metodologia. Si tratta di correre per un tempo variabile di 50-70' in ambiente naturale assecondando le variazioni del tracciato (pendenze, terreno, curve, ostacoli, ecc.) con le variazioni di velocità.

### ***Il fartlek breve***

Dedicato allo sviluppo della *Forza muscolare specifica*; sono sedute molto simili alle *Ripetute per incrementare la forza muscolare specifica*. La parte centrale si sviluppa in un tracciato pianeggiante, possibilmente asfaltato con le seguenti varianti:

- *Variazioni di 20"*: 24-30 x [20" in allungo + 40" di corsa blanda]. È consigliabile dividere i 24-30 allunghi in 3 serie (quindi facendo un 3x8 o un 3x10) con 5' di corsa blanda tra le serie per evitare lo scadimento della tecnica di corsa durante la seduta. Vista l'esigua lunghezza della parte centrale, è possibile eseguire un defaticamento con effetto allenante di corsa lenta di 20-40'.

- *Variazioni di 40"*: 20 x [40" in progressione + 1'20" di corsa blanda].

In questo caso è da prestare particolare attenzione al ritmo (in base alle sensazioni individuali) che si tiene durante le variazioni: se il ritmo è paragonabile a quello che si tiene sulle *Ripetute sui 200m* allora è possibile fare una serie unica da 20 ripetizioni. Se invece il ritmo che si tiene è maggiore, allora è consigliabile dividerle in 2-3 serie con 5' di corsa lenta di intervallo.

Ovviamente sono allenamenti che possono essere inseriti nella *fase Generale* della preparazione e utilizzati come "richiamo" una volta ogni 2-3 settimane nella *fase Specifica*.

Le *Variazioni di 20"* richiedono 1 giorno di *recupero* (cioè riposo o un allenamento leggero di CL), come le *Variazioni sui 40"*; per i meno allenati possono servire 2 giorni nel caso in cui vengano fatte le "Variazioni di 40" a ritmi superiori delle "Ripetute sui 200m".



### ***Le diagonali***

Per questo mezzo di allenamento è necessario un campo da calcio (preferibilmente da allenamento) in condizioni decenti; si tratta di correre diverse volte la "diagonale" del campo da calcio in allungo, la parte dietro la porta (cioè il lato corto) di corsa blanda per poi ripartire per la diagonale successiva. La metodologia è simile alle *Variazioni di 20"* del "Fartlek breve" (vedi sopra):

- *Diagonali*: 3 x [8-10 (diagonali in allungo + lato corto di corsa blanda)].

Ovviamente si è portati a pensare che questo mezzo sia allenante nei confronti della *Forza muscolare specifica*, ma il fatto di correre sul prato di un campo da calcio implica un minor impatto del piede al suolo e quindi un minor effetto allenante. Di conseguenza, le caratteristiche di questo allenamento lo rendono particolarmente utile come:

- *Allenamento per il richiamo della “Forza muscolare specifica”*: avendo un basso impatto del piede al suolo permette di affaticare poco la muscolatura e quindi essere utilizzato nei vari periodi della stagione nel caso in cui l’atleta percepisse di aver perso Forza muscolare.
- *Nelle settimane di scarico*: in questi casi torna utile perché è un allenamento molto breve, estremamente intenso dal punto di vista cardiovascolare (paragonabile ad un allenamento “Intermittente”) ma che non lascia grandi affaticamenti nelle gambe perché corso su erba.
- *Nella ripresa dopo infortuni e al ritorno dopo un periodo di inattività*: in questi casi sarebbe un buon stimolo allenante da punto di vista “metabolico intenso” e allo stesso tempo ridurrebbe l’impatto del piede al suolo (per il fatto di correre sull’erba).
- *Nella preparazione per le campestri o i Trail*: in questi casi è da affrontare con le scarpe specifiche da gara. Lo scopo sarebbe quello di abituare la muscolatura a correre su terreni che poco vengono utilizzati durante l’anno.

Richiedi solo 1 giorno di *recupero* (cioè riposo o un allenamento leggero di CL), in ogni modo, i più allenati possono correre anche un Lungo (non più di 20 Km o 1h30’) il giorno dopo le diagonali.

### ***Fartlek medio***

È una tipologia di *Fartlek* la cui durata della parte centrale è di circa un’ora. Permette lo sviluppo/mantenimento delle *Velocità* e/o *Capacità di gara* (a seconda delle varianti). La difficoltà di questo metodo sta nel fatto di dover regolare la velocità in base alle proprie sensazioni; quindi l’impostazione di ritmi eccessivi porterebbe ad un precoce affaticamento, mentre ritmi troppo bassi non consentirebbero uno stimolo allenante sufficiente.

- *Variazioni di 1’*: si tratta di correre 50-60’ di corsa con all’interno 15-20 variazioni di 1’ corse alla velocità compresa tra il ritmo gara dei 5000m e quello dei 10000m (RG5000-RG10000m); i minuti non effettuati a tale velocità dovranno essere corsi all’intensità della corsa lenta (non di corsa blanda). Un esempio potrebbe essere quello di correre 1 ora, alternando 1’ al RG5000-RG10000m a 2-3’ di corsa lenta. La *difficoltà* (e quindi lo stimolo allenante principale) sta nel correre i minuti successivi a quelli veloci, di corsa lenta, cioè non a quella velocità a cui si corre per riposarsi dopo una ripetuta, ma *quella che si tiene nei Lunghi o nelle sedute di rigenerazione!*
- *Variazioni di 2’*: sempre 50-60’ di corsa con all’interno 10-13 variazioni di 2’ corse alla velocità compresa tra il ritmo gara dei 5000m e quello dei 10000m (RG5000-RG10000m). In questi casi (vista la lunghezza delle variazioni), dopo i 2’ veloci è possibile correre 1’ di *corsa blanda* prima di riprendere la *corsa lenta*. Un esempio potrebbe essere quello di correre 52’ ripetendo 13 volte: 2’ al RG5000-RG10000m + 1’ corsa blanda + 1’ di corsa lenta.
- *Variazioni di 3’*: rappresenta la forma più impegnativa; si tratta di correre sempre 50-60’ di corsa, ma con all’interno 8-10 variazioni di 3’ corse alla velocità compresa tra il ritmo gara dei 5000m e quello dei 10000m (RG5000-RG10000m). Anche in questo caso, dopo i 3’ veloci è possibile correre 1’ di *corsa blanda* prima di riprendere la *corsa lenta*. Un esempio potrebbe essere quello di correre 50’ ripetendo 10 volte: 3’ al RG5000-RG10000m + 1’ corsa blanda + 1’ di corsa lenta.



Ovviamente le sedute sopra proposte sono da svolgere in successione; non è una buona idea iniziare subito con le Variazioni di 2-3'! Soprattutto le Variazioni di 2-3' rappresentano un buono stimolo allenante per la *Velocità* e *Capacità di gara* in particolar modo per i podisti di basso e medio livello (dai 36-37' sui 10000m in su). Per gli atleti di livello superiore rappresentano dei buoni allenamenti per il mantenimento di queste qualità durante le settimane di scarico. Sono allenamenti da inserire nel periodo Specifico della preparazione che solitamente richiedono 2 giorni di recupero (cioè riposo o un allenamento leggero di CL), facendo in modo che ci siano almeno 5 giorni di distanza tra una seduta e l'altra o eventuali gare.

### ***Fartlek ondulado***

La parte centrale consiste nel correre 45-60' su terreno ondulado (salite e discese non molto lunghe) possibilmente in circuito; i tratti in salita (o quelli in discesa) andrebbero corsi all'intensità percepita compresa tra quella dei 3000m e quella dei 5000m e i tratti rimanenti di corsa lenta (non di corsa blanda!). Sarebbe come fare tante ripetizioni in salita (o in discesa) all'intensità che si tiene in competizione, recuperando in maniera "incompleta" nei periodi rimanenti. Sono sedute di allenamento mirate prevalentemente a *colmare le lacune* (corsa in salita o in discesa) di chi prepara corse in montagna o *mantenere la Forza muscolare specifica* durante i periodi di preparazione Specifica.

- Variazioni per le salite: 60' ripetendo più volte un circuito con salite di circa 400-900m correndo i tratti in salita ad un'intensità "percepita" (cioè che provochi le stesse sensazioni di fatica) di una gara di 5000m e le discese ad un'intensità "percepita" di corsa lenta.
- Variazioni per le discese: 60' ripetendo più volte un circuito con discese di circa 400-900m correndo i tratti in discesa ad un'intensità "percepita" (cioè che provochi le stesse sensazioni di fatica) di una gara di 5000m e le salite ad un'intensità "percepita" di corsa lenta.
- Variazioni per il mantenimento della Forza muscolare specifica: 45-50' ripetendo più volte un circuito con salite di circa 100-400m correndo i tratti in salita ad un'intensità "percepita" (cioè che provochi le stesse sensazioni di fatica) di una gara di 3000m e le discese di corsa blanda.



Ovviamente sono sedute da fare nel periodo Specifico della preparazione; le prime 2 nel caso in cui si effettuino *gare con molte salite/discese*, mentre la terza nel caso in cui si voglia mantenere la *Forza muscolare specifica*.

È consigliabile utilizzare circuiti lunghi per le prime 2 sedute (in maniera tale da non annoiarsi) e un po' più corti per la terza. I tracciati dovranno essere comunque conosciuti, in maniera tale da sapere a priori quali saranno i tratti corsi alle varie intensità, tenendo in considerazione che *almeno la metà del circuito andrebbe effettuato all'intensità veloce*. Il numero giorni di recupero (cioè riposo o un allenamento leggero di CL) da tali sedute è molto soggettivo; infatti alcuni atleti soffrono particolarmente i tratti in discesa, mentre gli altri quelli in salita. In linea di massima 1-2 giorni sono sufficienti (2-3 se si effettuano variazioni per le discese), a meno di non effettuare sedute simili nel giro di 5 giorni.

### **Fartlek in salita**

Mezzo già descritto nel secondo documento che trattava le salite (<http://www.gstoccalmatto.it/index.php/2013/11/le-salite-seconda-parte/>). Gli effetti allenanti di questa metodica sono diversi (*Forza muscolare specifica, Capacità di gara e Velocità di gara*), ma si limitano al mantenimento delle stesse.

### **Riassunto conclusivo**

Il *Fartlek* è un insieme di mezzi di allenamento che permette di allenare una parte delle qualità necessarie al corridore (*Forza muscolare specifica, Capacità di gara e Velocità di gara*) ed è un ottimo mezzo allenante per imparare a correre su *terreni ondulati*.

- ➔ Permette di *correre ovunque ed è meno stressante dei normali mezzi di allenamento*.
- ➔ Per i podisti di medio livello (primato sui 10000m compreso tra 36'-40') è da affrontare con la *giusta motivazione* altrimenti rischierebbe di dare uno stimolo allenante scarso.
- ➔ La regolazione delle intensità di allenamento richiede una certa esperienza della gestione del ritmo; ciò permette, con il passare degli allenamenti, di acquisire una *maggiore esperienza della gestione delle risorse energetiche* anche in gara.

<b>TIPO DI ALLENAMENTO</b>	<b>FINALITA' FISIOLÓGICA</b>	<b>Modalità esecuzione</b>	<b>Durata parte centrale</b>	<b>Periodo/i stagione</b>	<b>Giorni di recupero</b>
<b>Fartlek breve</b>	Forza muscolare specifica	Variazioni 20/40"	25'-40'	Generale	1-2 giorni
<b>Diagonali</b>	Mantenimento Forza muscolare specifica	Variazioni 100m circa	20'-25'	Tutti	0-1 giorno
<b>Fartlek medio</b>	Velocità di gara e Capacità di gara	Variazioni 1'-2'-3'	50-60'	Specifico	2-3 giorni
<b>Fartlek ondulato</b>	Mantenimento F. specifica Corsa su terreni ondulati	Variazioni 100-900m	45'-60'	Specifico	1-2 giorni
<b>Fartlek salita</b>	Mantenimento F. specifica Capacità/Potenza di gara	30" veloci + 30" lenti	25-45'	Tutti	1 giorno ogni 25'-30'