



www.gstoccalmatto.it

La preparazione per le gare di 10-12 Km

Introduzione: le gare di 10-12 Km, sono le più frequenti nei calendari provinciali; la loro distanza, non impegnativa, rende l'accessibilità di questa gara praticamente a tutti i corridori, anche senza una specifica preparazione. Ma come deve essere una preparazione con basi scientifiche e pratiche per questa disciplina?

Come già discusso in altri Documenti, ogni stagione agonistica (come può essere un periodo di gare primaverile/estivo) solitamente viene divisa in 3 fasi:

- 1) Periodo di preparazione **generale**.
- 2) Periodo di preparazione **speciale**.
- 3) Periodo di preparazione **specifico**.

Solitamente ogni periodo dura 1/3 del periodo totale; in altre parole ogni periodo è strutturato in maniera tale da durare circa lo stesso numero di settimane.

Distribuzione dei carichi durante i 3 cicli: durante l'intero periodo di preparazione, le 2 qualità principali su cui si dovrà lavorare sono:

- Qualità muscolari: ovvero la capacità dei muscoli di produrre elevati valori di potenza durante la gara.
- Qualità aerobiche: la capacità dell'organismo di correre a lungo e recuperare tra uno sforzo (allenamento/gara) e quello successivo.

Ognuna di queste qualità, nei vari periodi della preparazione, verrà allenata in maniera tale da raggiungere la massima condizione di forma nell'ultimo periodo della stagione. Vediamo ora come, in linea teorica, suddividere l'allenamento nelle varie fasi preparative.

PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE

Qualità muscolari: l'obiettivo principale sarà quello di incrementare le qualità muscolari di velocità, per poi correre le ripetute (nei periodi successivi) ad una velocità maggiore, ed avere un incremento della "velocità di gara". Gli allenamenti principali saranno i balzi/sprint/salite brevi o eventualmente il lavoro in palestra (per chi ha la possibilità di effettuarlo). L'impostazione del lavoro, per evitare il rischio di infortuni, deve essere svolto con gradualità.

Qualità aerobiche: stimolata tramite gli allenamenti lunghi (il classico "Lungo") e gli *Allenamenti progressivi* non impegnativi; anche in questo caso l'impostazione deve essere graduale per evitare infortuni ed affaticamenti eccessivi.

Commento generale: è sconsigliato affrontare competizioni in questo periodo, se non per testare la propria condizione atletica, che di per sé non subirà (in questa fase) un particolare incremento, visto che è un periodo preparatorio a quelli successivi. È maggiormente consigliabile utilizzare le "manifestazioni non competitive" di una certa lunghezza (almeno superiore ai 14 Km) per effettuare degli *Allenamenti progressivi* non troppo impegnativi, ancor meglio se in ambiente collinare.



PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE

Qualità muscolari: si introdurranno gli allenamenti di *Ripetute* per incrementare la velocità di gara. La lunghezza delle ripetute in questo periodo deve oscillare tra i 400m e gli 800m, a velocità superiore a quella che si terrebbe in una gara di 10 Km proprio per abituarsi a correre a velocità superiori.

Qualità aerobiche: ai *Lunghi* (la cui distanza massima sarà accorciata) e agli *Allenamenti progressivi* vengono affiancati quelli a *Ritmo medio* (detti anche "Medi") che vengono corsi ad una velocità compresa tra quella dei Lunghi e il ritmo gara.

Commento generale: com'è facilmente intuibile, sia le velocità degli allenamenti per le *Qualità muscolari* che quelle per le *Qualità aerobiche* si avvicinano (rispetto al periodo precedente) a quella di gara. Rimane il consiglio (in questo periodo) di effettuare le *Non competitive* come allenamenti (Lunghi, Medi o Progressivi) per le *Qualità Aerobiche*. Lo svolgimento di Gare è altrettanto consigliabile a patto che:

- 1) Non ci si presenti alla partenza affaticati dagli allenamenti precedenti; in altre parole devono essere precedute da 3 giorni di allenamenti leggeri.
- 2) Non si gareggi tutte le settimane; al massimo 2 volte al mese e corse non al massimo della propria possibilità, altrimenti potrebbero compromettere (a causa di affaticamento) la preparazione successiva.
- 3) Siano considerate come allenamento per le *Qualità Muscolari*.

PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICO

Qualità muscolari: gli allenamenti fondamentali per queste qualità saranno le *Gare* e le *Ripetute a ritmo gara* (o leggermente superiore); queste ultime se saranno della lunghezza tra 800-1000m

verranno corse a ritmo leggermente superiore a quello di gara (ad esempio -5"/Km), mentre quelle di 1.5-2 Km verranno corse a ritmo gara.

Qualità aerobiche: stessi allenamenti del periodo precedente, ma la lunghezza dei *Progressivi* (che nella parte finale saranno corsi possibilmente a "ritmo gara") e dei *Medi* saranno leggermente aumentate, mentre sarà diminuita quella dei *Lunghi* (che in questo periodo sarà considerato un allenamento di secondaria importanza).

Commento generale: vale il discorso fatto sopra per le "non competitive"; sarebbe intelligente correre al massimo delle proprie possibilità solo le ultime *Gare* della stagione, per permettere al proprio organismo di recuperare e migliorarsi fino alla fine. In questo periodo sarà particolarmente importante dosare le settimane di carico e quelle di scarico



(vedi sotto per la spiegazione) in maniera tale da migliorare/mantenere costantemente la propria condizione di forma. L'allenamento in questo periodo deve essere particolarmente *individualizzato*; alcuni runner potranno trovarsi meglio utilizzando durante gli allenamenti di carico ritmi particolarmente vicini a quelli di gara, mentre altri si troveranno a loro agio con ritmi leggermente inferiori con l'inserimento di qualche seduta per il mantenimento delle qualità neuromuscolari.

Attenzione: i carichi degli allenamenti impegnativi devono essere tali da garantire un recupero dopo pochi giorni, evitando eccessivi affaticamenti; sarà particolarmente importante essere gradualmente nelle progressioni dei volumi o delle intensità per evitare di compromettere il lavoro svolto. Evitare di copiare gli allenamenti dei Top runner!

Come gestire i periodi di carico e di scarico

2012 Training Plans - Long Runs			
Weekend		Comments	Distance
Day	Date		
Sat	21-Jan	w/iv training weekend (Balmaha to Inversnaid & back)	32
Sun	19-Feb	Beinglas-Inversnaid-Auchtertyre-Beinglas (may change route!)	36
Sun	04-Mar	With Dave - Buttermere to Dalemair	34
Sun	25-Mar	Drymen to Tyndrum	42
Sun	01-Apr	With Dave - Dalemair to Ambleside	28
Sun	29-Apr	Hoka Highland Fling RACE	53
Sun	20-May	With Dave - Ambleside to Wasdale Head	34
Sun	17-Jun	With Dave - Wasdale Head to Keswick (with an extra 4.5m)	32
Fri-Sun	27/28-Jul	Lakeland 100 RACE	105

Com'è facilmente intuibile, con l'avanzar della stagione la capacità di tollerare i carichi di allenamento migliora, ma non bisogna dimenticare di inserire periodicamente settimane di allenamento meno impegnative, per permettere all'organismo di adattarsi agli stimoli allenanti.

Per questo motivo, le settimane di allenamento impegnative solitamente vengono dette settimane di **Carico**, mentre quelle più semplici settimane di **Scarico**. Solitamente gli atleti professionisti alternano 3 settimane di carico a una di scarico.

A livello amatoriale invece (anche in virtù delle numerose gare che vengono disputate) si alternano solitamente 2 settimane di carico a 1 settimana di scarico. È ovvio immaginare come l'ordine delle varie settimane venga stabilita in maniera tale da porre le settimane di scarico prima delle gare importanti.

ESEMPIO DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PREPARARE GARE DI 10-12 Km

Importante: le tabelle di allenamento generalizzate (come la seguente o quelle che si possono trovare su internet) non garantiscono l'ottimizzazione delle proprie capacità atletiche. A livello amatoriale a mio parere riveste una grossa importanza la capacità del singolo atleta di conoscere le proprie potenzialità/qualità ed adattarle al proprio stile di vita (lavoro, famiglia, ecc.); il tutto naturalmente deve essere supportata dalla *conoscenza della metodologia d'allenamento* (cioè la parte trattata sopra); in altre parole, a livello amatoriale → ogni corridore è il migliore allenatore di se stesso!



Quello sotto è un semplice esempio per chi corre i 10 Km con 3-4 allenamenti a settimana e che ha poca esperienza; *la variabilità e la progressività degli allenamenti consente al podista di sperimentare i mezzi più importanti.*

PERIODO DI PREPARAZIONE GENERALE

Importante: è necessario iniziare questo periodo di preparazione quando si è in grado di correre almeno per 1 ora senza fermarsi e in condizioni muscolari buone per effettuare allunghi a scatti in salita.

Solitamente la Domenica corrisponde alla seduta N° 3.

1° Settimana di carico

- 1) 50' CL
- 2) 20' CL (corsa lenta) + 2x4 SAL + 10' CL

SAL: salite brevi di 60-70m corse a velocità quasi massimale; il recupero tra ogni salita va fatta scendendo in corsa blanda e ripartendo subito. Tutto questo per 4 volte, poi si corre in maniera blanda per 2-3' e si rifanno le altre 4 salite.

* (seduta per chi effettua la quarta seduta settimanale): 40' CL

- 3) 1h LL (Lungo corso a velocità lenta)



2° Settimana di carico

- 1) 55' CL
 - 2) 20' CL + 3x4 SAL + 10' CL
- * 30-40' CL
- 3) 1h10' LL

Settimana di scarico

- 1) 30' CL + 5 All + 15-20' CL

All: tratti in pianura corsi a velocità quasi massimale (stessa intensità delle SAL); il recupero va effettuato tornando all'inizio di corsa blanda. In assenza di riferimenti cronometrici è possibile effettuare 20'' in allungo alternati a 40'' di corsa blanda.

- 2) 60' CL
*30-40' CL
- 3) **Gara di 10-15 Km** (corsa al 90% delle propria possibilità) oppure **Progressivo** di 60' (30' CL + 20' CM + 10' CV; cioè 40' di Corsa Lenta + 20' di Corsa Media + 10' di Corsa Veloce)

3° Settimana di carico

- 1) 60' CL
- 2) 20' CL + 2x5 SAL + 5' CL + 5 All + 15' CL
* 40-50' CL
- 3) 1h25' LL o Progressivo di 1h10' (45' CL + 25' CM)

4° Settimana di carico

- 1) 60' CL
 - 2) 20' CL + 2x5 SAL + 5' CL + 5x200m + 20' CL
- N.B.:** i 200m vanno corsi ad intensità inferiore agli All, ma modulando l'ampiezza e la frequenza dei passi in maniera tale da stimolare adeguatamente le qualità neuromuscolari (analogamente alle Ripetute Brevi). Il recupero tra una ripetuta e l'altra deve essere di 200m di corsa blanda o 80" di corsa blanda.
- * 40-50' CL
- 3) 1'30-1h40' LL o Progressivo di 1'20' (55' CL + 25' CM)

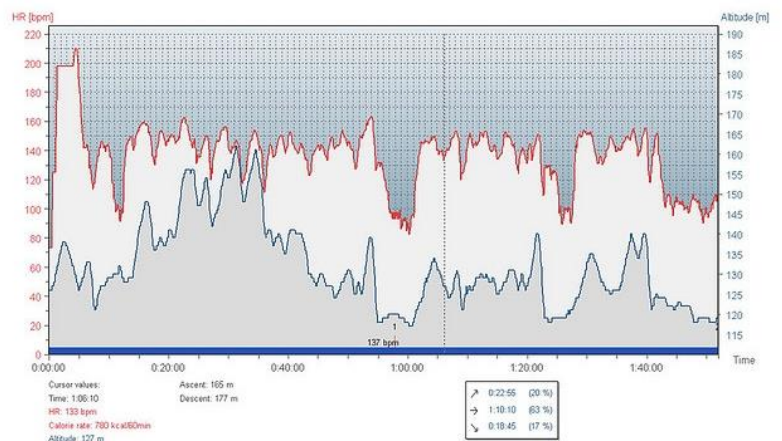
Settimana di scarico

- 1) 20' CL + 2x5 All + 20' CL
- 2) 40' CL
*30-40' CL
- 4) **Gara di 10-15 Km** (corsa al 90% delle propria possibilità) oppure **Progressivo** di 60' (30' CL + 20' CM + 10' CV; cioè 40' di Corsa Lenta + 20' di Corsa Media + 10' di Corsa Veloce)

Commenti e considerazioni: come detto sopra, in questo periodo si cercherà di lavorare sulla capacità di recuperare gli sforzi attraverso allenamenti di durata (LL); può sembrare strano il dover percorrere 1h40' di LL per preparare gare della durata di 40-60' (10-12 Km), ma gli effetti di questo tipo di lavoro si vedranno nei periodi successivi.

Altri allenamenti fondamentali saranno quelli con SAL e All per migliorare la capacità di correre velocemente le ripetute della fase successiva.

N.B.: al posto dei *Progressivi* o dei *LL* possono essere fatte anche "Corse Non Competitive" di almeno 14 Km corse a velocità progressiva.



PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIALE

Importante: per migliorare la propria velocità di gara, è opportuno lavorare tramite ripetute ad intensità leggermente superiore a quelle di gara, creando adattamenti che incrementano la capacità del nostro organismo di competere a determinate intensità. La velocità di riferimento è quindi quella dei 5000m (**RG 5000m**), cioè 10"/Km più veloce della velocità ottenuta nell'ultima gara di 10 Km o 12"/Km più veloce della velocità ottenuta nell'ultima gara di 12 Km.

Ad esempio, se ho corso l'ultima gara di 12 Km in 48' (cioè a 4'00"/Km) il mio *RG 5000m* sarà di 3'48"/Km.

1° Settimana di carico

- 1) 1h10' LL
- 2) Riscaldamento + 15 x 400m (RG 5000, cioè al Ritmo Gara ipotetico dei 5000m) recupero 200m di corsa blanda tra ogni ripetuta + 5-10' Defaticamento (Def).
* 40-50' CL
- 3) 60' CL (eventualmente 5 All se non si è affaticati)

2° Settimana di carico

- 1) Riscaldamento + 10 x 600m (RG 5000m) rec. 300m + 10-15' di Def.
- 2) 60' CL
*40-50' CL
- 3) *Non competitiva* di 14-18 Km corsa in progressione oppure **Progressivo** di 1h10' (50' CL + 20 CM).

Settimana di scarico

- 1) Riscaldamento + 10 x 200m (RG 3000) rec. 100-200m + 5-10' Defaticamento (Def).
- 2) 60' CL
* 30-40' CL
- 3) **Gara di 10-12 Km** (corsa al 95% delle propria possibilità) oppure **Progressivo** di 60' (30' CL + 20' CM + 10' RG 10000m) oppure *Non competitiva*.

3° Settimana di carico

- 1) CL 60'
- 2) Riscaldamento + 6 x 700m (RG 5000m) rec 300m + 10-15' di Def.
* 40-45' CL
- 3) **Progressivo** di 70' (20' CL + 40' CM + 10' CV) oppure *Non competitiva* di 14-18 Km corsa in leggera progressione.

4° Settimana di carico

- 1) CL 60'
- 2) Riscaldamento + 5 x 1000m (RG 5000m) rec 400m + 10-15' di Def.
*40-45' CL
- 3) **Progressivo** di 1h20' (40'CL + 30'CM +10' RG 10000) o *Non competitiva* (corsa a piacere, ma sempre in progressione con il finale a RG 10000m)



N.B.: nel caso in cui alla Domenica (seduta N° 3) si volesse partecipare ad una **Gara** (al 90% delle proprie possibilità), si possono invertire le sedute 2 e 3, evitando di fare quindi le ripetute (5x1000).

Settimana di scarico

- 1) CL 40'
- 2) Progressivo di 60' (45' CL + 15' CM)
- 3) CL 60'

Commenti e considerazioni: in questo periodo si trasformerà in velocità di gara (tramite gli allenamenti con le ripetute a RG 5000m) la velocità su cui si è lavorato nel periodo generale. Allo stesso tempo, gli allenamenti più lunghi subiranno un incremento della velocità per migliorare la capacità di correre a lungo a ritmi elevati.

È possibile che le settimane di carico risultino abbastanza pesanti, quindi è possibile inserire una settimana di scarico in più. Sarà comunque normale sentirsi affaticati dopo la seconda e la quarta settimana di carico; l'importante invece sarà sentirsi bene e in forma dopo le settimane di scarico.

Rimane comunque uno schema flessibile, che si deve adattare ai tempi a disposizione e agli impegni extrasportivi che ognuno di noi ha.



PERIODO DI PREPARAZIONE SPECIFICA

Importante: in questa fase si potrà cominciare a correre le **Gare** con maggiore impegno (al 95-100% delle proprie possibilità), ricordandosi che se si vuole ottenere il meglio da una Gara (in termini di risultato) è necessario farla precedere da una settimana di scarico.

Il programma è quindi da adattare agli impegni competitivi che uno ha; per questo motivo esemplifico quella che potrà essere una settimana di carico e quella che potrà essere una settimana di scarico, ipotizzando che la 3° seduta settimanale sia corsa la Domenica.

Settimana di carico

- 1) 60' CL
- 2) Riscaldamento + 10x800 (RG 10000 – 5"/Km) rec 300m + Def.
* 40-45' CL
- 3) Progressivo di 1h (30'CL + 30' CM) o *Corsa Non competitiva.*

N.B.: tra la 2° e la 3° seduta dovrebbero passare almeno 2-3 giorni

Al posto della 2° seduta possono essere fatte tutti quegli allenamenti di ripetute che stimolino la velocità di gara, rispettando la progressione descritta.

- 8 x 1000m (RG 10000m) rec 300m
- 5 x 1500m (RG 10000m) rec 400m
- 4x 2000m (RG 10000m) rec 500m

Al posto della 3° seduta invece possono essere corse delle “Non Competitiva” (in maniera progressiva), dei LL (fino a 1h30') o delle CM (fino a 40-45').

- Nel caso in cui si partecipi a competizioni alla Domenica è possibile portare il Progressivo come 2° seduta settimanale evitando quella di Ripetute.

Settimana di scarico

- 1) 60' CL
- 2) 4-5 x 1000 (RG 10000) rec 400m + Def.

* 40-50' CL

3) **Gara**

N.B.: la 2° seduta andrebbe fatta il Martedì o il Mercoledì e non sarebbe male inserire una seduta di 30-40' di CL tra questo allenamento e la gara della Domenica.

La settimana di scarico, deve permettere di rigenerare l'organismo dopo i carichi di lavoro delle settimane precedenti al fine di ottimizzare la prestazione della Domenica. Per questo motivo, è anche importante saper gestirla in maniera individualizzata, cioè ricercare (con il passare delle settimane) la gestione degli allenamenti che garantisce la migliore prestazione la Domenica.

Per questo motivo, in alternativa della 2° seconda seduta, possono essere fatti anche:

- 1'10' LL (soprattutto se si ha gareggiato la Domenica precedente)
- Progressivo di 1h (40'CL + 20'CM)
- 12 x 300m (RG 5000m) rec 200m

ecc.

