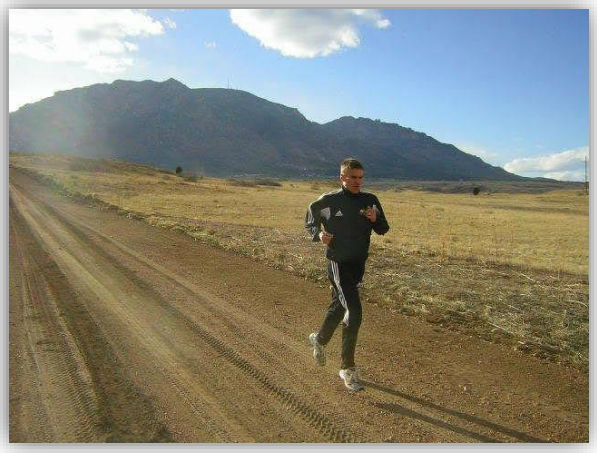
I documenti del G.S. TOCCALMATTO FONTANELLATO

LE VARIANTI DEL "LUNGO" DEL RUNNER



I "**Lunghi**" sin dall'epoca di Arthtur Lydiard, rappresentano alcuni degli ingredienti fondamentali (insieme al **Fartlek**, alle **ripetute**, alle **Salite**, ecc.) del podista. L'evoluzione dell'allenamento ha portato nel tempo a perfezionare questo "ingrediente", in particolar modo in *relazione al periodo della preparazione, al tipo di gara preparata e agli obiettivi complementari* che si vogliono dare a questo tipo di sedute. Nel documento odierno, cercheremo di partire dalla visione più "classica" del "lungo" per poi **contestualizzarlo in maniera opportuna in base alle proprie esigenze**. Già nel documento dedicato alle **Corse continue** abbiamo dato alcune indicazioni su come inserirlo e strutturarlo all'interno della stagione. Infatti, nella prima parte di stagione (fase Generale) è un mezzo che *contribuisce ad innalzare il potenziale Aerobico* di base del runner, ma è nelle fasi successive che acquisisce una *specificità* nei confronti della gara preparata. Preparare una gara di 10 Km è diverso da preparare una maratona, e i "lunghi" utilizzati ovviamente differiscono per lunghezza, intensità e variabilità dei percorsi. Ovviamente non ci addentreremo in approfondimenti già effettuati per le distanze specifiche, ma cercheremo di elencare le varianti che possono "tornare utili" nei vari periodi della stagione. Per rendere l'approccio più schematico ed intuitivo, cercheremo, per ogni mezzo, di indicarne "l'**Utilità**" (definendo quello che allena…oltre al Potenziale Aerobico), il "**Quando**" inserirlo nel programma d'allenamento e il "**Come**" effettuare l'allenamento (cioè quali devono essere le caratteristiche della seduta).

VARIANTE N° 1: LUNGHI COLLINARI CON RIPETUTE IN SALITA

UTILITA': le salite effettuare sottoforma di ripetute permettono di stimolare la **Resistenza Muscolare Locale**, cioè la capacità effettuare *ripetute contrazioni in opposizione a un carico, resistendo all'insorgenza della fatica*. In questo modo il sistema muscolare diventa più "resistente" nei confronti dell'insorgenza della fatica, evidenziandone i benefici nei finali di gara. Inoltre, incrementa la potenzialità dell'atleta di *correre in salita*.

QUANDO: ovviamente dipende dalla lunghezza del Lungo. Visto che nel periodo generale si tende ad incrementarne la lunghezza, è plausibile utilizzare questi mezzi nelle fasi *Speciali/Specifiche*.

COME: 3 sono gli aspetti fondamentali (lunghezza del lungo, N° di ripetute, caratteristiche delle ripetute)

1) La lunghezza del lungo ovviamente non deve essere eccessiva; dipende sempre dalla gara che si prepara, ma non è consigliabile effettuare distanze superiori ai **21-23 Km**. Attenzione al fatto che non ci siano rallentamenti vistosi indotti dalla lunghezza dell'allenamento e al numero/intensità delle ripetute.
2) N° di ripetute: conviene sempre iniziare da 1-2 ripetute (*prediligere l'esecuzione sempre nel finale del Lungo, per avere uno stimolo biologico superior*e) ed incrementarne 1 a seduta, fino ad un massimo di **3-5** (a seconda del grado di allenamento).
3) La durata della "salita" dovrebbe essere di circa **5' a ripetuta**. L'intensità dovrebbe essere pari leggermente superiore alla *Corsa Media, senza che la fatica vada a compromettere la tecnica di corsa* (come nelle Salite Estensive); infatti un eccessivo livello di fatica comprometterebbe lo sviluppo delle componenti contrattili unitamente a quelle ossidative. Durante l'esecuzione si dovrebbe mantenere una tecnica di corsa il più possibile corretta (il ginocchio sale come quando si corre in pianura e rimanendo "alti" con il busto); anche per questo, la pendenza della salita deve trovare la giusta applicazione della tecnica di corsa. Per chi prepara invece gare di *corsa in montagna*, è possibile tenere ritmi leggermente superiori ed utilizzare pendenze elevate.

VARIANTE N° 2: LUNGHI CON SALISCENDI FINALI

UTILITA': rappresenta il "cavallo di battaglia" di uno dei più famosi allenatori di Runner Americani (Jason Fitzgerald); in inglese, il nome della seduta è detta "Rollercoaster Run" ("montagne russe"). Come vedremo nei dettagli sotto, si inseriscono dei "saliscendi" nella parte finale della seduta per stimolare 2 aspetti importanti della Forza Specifica del runner, cioè la **Resistenza Muscolare Locale** (come nell'allenamento precedente) e l'**Elasticità Muscolare** (detta anche **stiffness**). Ovviamente queste qualità muscolari non vengono stimolate in maniera massiva come in altri tipi di sedute, ma vengono *stimolate in regime di fatica*, allenando il mantenimento dell'efficienza di corsa nei finali di gara….preservando il calo di velocità.

QUANDO: anche in questo caso, dipende dalla lunghezza del Lungo. Visto che nel periodo generale si tende ad incrementarne la lunghezza, è plausibile utilizzare questi mezzi nelle fasi *Speciali/Specifiche*.

COME: si tratta di inserire nella parte finale del lungo (anche in questo caso non superiore ai **21-23 Km**) un circuito con *salita/e discesa/e*; si percorre il circuito per un totale di **2-6 Km di Corsa Media** (o leggermente superiore), concentrandosi sul fatto che la *fatica e le variazioni di pendenza non vadano ad alterare il ritmo e la tecnica* (che deve sempre rimanere corretta, malgrado la stanchezza). Tutti sappiamo che in condizioni di fatica è più difficile mantenere un ritmo costante nei cambi di pendenza; questo tipo di allenamento sfrutta questo stimolo biologico allenante per evitare il decadimento di efficienza di corsa nei finali di gara. È possibile iniziare con *2 Km la prima volta, per poi aggiungere 1-2 Km* (mantenendo costante la lunghezza del lungo) a seduta.

VARIANTE N° 3: LUNGHI CON "ALLUNGHI" FINALI

UTILITA': gli **Allunghi** rappresentano la forma d'allenamento più semplice per lo sviluppo dell'**Elasticità Muscolare**. L'esecuzione di questi, nella parte finale di un lungo, diventa sicuramente il mezzo allenante più semplice per il mantenimento di questa qualità (*Elasticità Muscolare*) in condizioni di fatica, allenando il mantenimento dell'*efficienza di corsa* nei finali di gara….preservando il calo di velocità.

QUANDO: anche in questo caso, dipende dalla lunghezza del Lungo. Visto che nel periodo generale si tende ad incrementarne la lunghezza, è plausibile utilizzare questi mezzi nelle fasi *Speciali/Specifiche*.

COME: si inseriscono nella parte finale del lungo (non superiore ai **20 Km**, meglio se collinare) **4-8 allunghi** *di 100/150m intervallati da 200/250m di corsa blanda*. L'intensità degli allunghi non deve essere eccessiva (soprattutto nei primi), per evitare di incrementare il rischio di infortuni e per assecondare la brillantezza che, dopo un lungo, non è certo elevata. Per questo motivo, si consiglia di eseguire il primo non più veloce del RG10Km e velocizzando progressivamente i successivi. Anche in questo caso è particolarmente importante tenere una tecnica di corsa corretta, affinchè lo stimolo allenante sia specifico. Si consiglia di partire con 4-5 allunghi ed aggiungerne 1 ad ogni seduta.

Varianti: sono molteplici dall'eseguire gli allunghi in *leggera salita* (per influire maggiormente sulla *Resistenza Muscolare Locale*) ad eseguire gli allunghi della lunghezza di *200m* (in questo caso se ne eseguirebbero solamente 3-5). Il recupero deve essere della *stessa lunghezza e di Corsa Blanda* (quindi più lento della Corsa Lenta, per recuperare lo sforzo al meglio)

Ripetute nei lunghi: più comunemente chiamate "**Surges**" dagli allenatori americani. Questa variante è più impegnativa perché *impone nella parte centrale/finale dei lunghi delle ripetute brevi a Ritmo Gara (RG), separate da tratti di Corsa lenta (e non corsa blanda)*: in questo modo il volume

di tempo speso a RG è superiore e senza scendere mai sotto l'intensità di Corsa Lenta. Sotto alcuni esempi di serie che si possono fare nella parte centrale/finale del lungo:

- 5-7 serie di 90" a RG5000m con recupero 5' di CL.
- 8 serie di 30" a RG10Km con recupero 1'30" di CL
- 6 serie di 1' a RG21Km con recupero 2' di CL

VARIANTE N° 4: LUNGHI CON "MEDIO CENTRALE"

UTILITA': contrariamente ai 3 "mezzi" allenanti citati sopra, questo format ha come stimolo allenante complementare un target principalmente **metabolico/specifico** e non neuromuscolare. A seconda delle intensità con le quali vengono fatte le variazioni centrali, può trovare inserimento nella preparazione di distanze diverse. Lo scopo principale è quindi quello di allenare le Qualità Aerobiche (come per tutti i lunghi) e i ritmi specifici di gara (in diverse condizioni di affaticamento).

QUANDO: da preferire esclusivamente nel *Periodo Specifico*, soprattutto quando si preparano le distanze più corte (5-10 Km) e i lunghi (così come fatti nel periodo Generale) non sono più allenanti, inserire dei Ritmi Gara contribuisce a dare uno stimolo allenante più adeguato.

COME: si inseriscono nella parte centrale di un lungo (lunghezza di **16-25 Km**, a seconda della gara preparata) **3-5 ripetizioni di 1-2 Km al Ritmo Gara** che si sta preparando. Ovviamente se la gara preparata è una 10Km le ripetizioni saranno di 1 Km, mentre se si prepara una maratona la lunghezza delle ripetizioni può arrivare fino ai 2 Km. Alcuni esempi:

- *Preparazione di una gara di 10 Km*: 4 Km di CL + [3 x (1 Km **RG10Km** + 2 Km di CL)] + 3 km di CL. Si incrementa di 1 ripetizione a seduta (fino ad un massimo di 5), si accorciano i Km di recupero o la lunghezza del lungo (fino ad un massimo di 20 Km).
- *Preparazione di una maratonina*: 5 Km di CL + [4 x (1 Km **RGmaratonina** + 2 Km di CL)] + 2 Km di CL. È possibile incrementare il carico come sopra, oppure portando a 1.5 Km la lunghezza delle ripetute a RG.
- *Preparazione di una maratona*: 6 Km di CL + [5 x (1,5 Km **RMAR** + 1.5 Km di CL)] + 2 Km di CL. È possibile incrementare il carico come sopra, oppure portando a 2 Km la lunghezza delle ripetute a RG.

CONCLUSIONI

Qui sotto potete vedere lo schema riassuntivo dei mezzi approfonditi:

CARATTERISTICHE DELLA SEDUTA	UTILITA' PRINCIPALI	QUANDO (periodo)	COME (cosa inserire)
Lungo con Ripetute in salita	Resistenza Muscolare Locale	Speciale e specifico	3-5 Ripetute in salita di CM della durata di 5' ciascuna
Lunghi con saliscendi	Res. Muscolare Locale Elasticità Muscolare	Speciale e specifico	2-6 km in un percorso/circuito con saliscendi di Corsa Media
Lunghi con allunghi	Elasticità Muscolare	Speciale e specifico	4-8 Allunghi a fine seduta con pause adeguate
Lunghi con Medio centrale a Ritmo Gara	Capacità metaboliche specifiche	Specifico	Inserimento di Ripetute a RG con pause di Corsa Lenta

Consideriamo come fondamentale il fatto che inserire delle varianti nei lunghi, *costituisce un incremento dell'impegno della seduta (rispetto al "Lungo classico"), che va fatta una volta creata una solida base aerobica di Resistenza*. Per questo motivo, la lunghezza di questa seduta non deve superare quella affrontata nei Lunghi della parte Generale (cioè quella iniziale) della stagione e comunque mai superare le distanze raccomandate sopra. Solitamente, sedute del genere necessitano di **60-72 ore di recupero**. Ai link sotto, potete trovare le pagine dedicate alla preparazione delle singole discipline:

- Preparazione alla corsa in montagna (prima parte e seconda parte).
- La preparazione per le Gare brevi
- La preparazione per le Gare di 10-12 Km
- Preparazione alla Maratona.