

Il tempo trascorso per completare ciascuna sessione dipenderà da un certo numero di fattori, che includono la vostra esperienza, lo stato di forma, le aspirazioni, i punti di forza e i punti deboli. Arriverà inoltre un periodo in cui gli elementi delle fasi si troveranno sovrapposti, quando si è consapevoli dei risultati e l'atleta effettua la transizione.

## **Condizione di base**

Poiché l'allenamento di base viene prima dell'inizio di qualsiasi programma di allenamento specifico, spesso può essere trascurato o durare troppo poco. In ogni caso, questa prima fase non è meno importante delle altre, poiché sviluppa la vostra efficienza cardiovascolare, aumenta la vostra resistenza, rafforza muscoli, ossa e tessuti connettivi.

Questo rende possibile, per il vostro corpo, gestire in modo sicuro gli allenamenti più duri in futuro, quindi rende il vostro allenamento più efficace. La chiave per la buona gestione di un allenamento di base è aggiungere abbastanza intensità per migliorare la forma fisica, ma non esagerare e finire per ammalarsi, infortunarsi o demotivarsi.

## **Sviluppo della forza**

I componenti principali includono una varietà di allenamenti in salita e seguente valutazione dell'equilibrio generale del condizionamento del corpo. L'allenamento in salita è difficile, ed ecco perché i corridori lo amano o lo odiano, ma resta comunque un metodo di allenamento estremamente efficace. Questo è un elemento base dell'allenamento degli atleti kenioti ed è quello che li rende estremamente ben preparati. Lo stress aggiuntivo di correre in salita richiede più sforzo dal corpo e aiuta a migliorare la forza delle gambe e la soglia del lattato. Correre in salita e in discesa costringe a mantenere un passo più efficace, che aiuta ad allenarsi e a migliorare la performance oltre al proprio stile. Non esiste un altro tipo di allenamento che aiuti a migliorare la forma fisica e il proprio stile di corsa in generale meglio di quello in salita.

## **Sviluppo della resistenza alla velocità**

Questo sviluppo si può chiamare in diversi modi: tempo, soglia, soglia del lattato ... in qualsiasi modo lo si chiami, l'allenamento basato sulla soglia di lattato massimo è una parte critica del programma di allenamento. L'intensità della corsa si trova ad un livello in cui il corpo inizia a produrre più acido lattico di quanto possa elaborare. Quando miglioriamo la nostra soglia del lattato, ogni passo di corsa migliorerà, ecco perché l'allenamento basato sulla soglia del lattato costituisce una delle sessioni più importanti e valide nel vostro programma.

## **Aumento della velocità e allenamento per le gare**

Sapete di dover continuare ad includere gli allenamenti nel vostro programma, e con l'aggiunta della velocità le vostre performance miglioreranno sensibilmente. Una miscela ben ponderata di allenamenti a passi diversi aiuterà a migliorare la vostra condizione atletica e a lavorare in modo efficace. Aumenterà inoltre la resistenza alla fatica di una prestazione più veloce e sostenuta a diversi livelli per sviluppare la spinta finale per terminare una gara.

In ogni caso, il lavoro sulla velocità deve essere specifico per ogni corridore e per l'evento per cui si allena. Richiede un approccio paziente e realistico, poiché i vantaggi non saranno immediatamente evidenti, occorre che passi del tempo perché il corpo si adatti.

## **La corsa ridotta progressivamente e la corsa finalizzata**

Per correre al meglio bisogna raggiungere una condizione ottimale, e per raggiungerla è necessario ridurre progressivamente il carico di allenamento. Ci si può permettere di far questo prima di un numero ridotto di gare importanti ogni anno, il che significa imparare ad allenarsi anche durante alcune gare meno importanti. La difficoltà è trovare la corretta riduzione progressiva per voi, poiché è diversa per ciascun atleta.

Il periodo ideale per la riduzione progressiva è da 7 giorni a 3 settimane, naturalmente questo dipende da quanto tempo manca all'evento, dalla difficoltà e dal tempo in cui vi siete allenati. Con una riduzione progressiva troppo breve, si può essere stanchi il giorno della gara, ma una riduzione troppo lunga può farvi sentire senza vigore e con dubbi sulla vostra forma fisica. Pertanto, è importante trovare il giusto equilibrio per voi.

### **Riposo e recupero**

Per la maggior parte dei corridori, dopo una corsa dura, è necessario almeno un giorno di recupero per miglior corso. No, nemmeno io ci credevo, ma è vero, se si desidera recuperare completamente le forze! Questo quantitativo di tempo vi dà la possibilità di recuperare le forze fisicamente e mentalmente dopo esservi allenati o avere gareggiato.

Non significa non correre del tutto, ma prendersela comoda e concedersi un po' di pausa. Potreste essere tentati di tornare ad allenarvi a tutta forza, specialmente dopo un periodo di allenamento intenso e quando avete ottenuto buoni risultati in gara. Vi sentirete meglio con esercizi alternativi o un allenamento incrociato rilassato prima di tornare ad allenarvi seguendo un programma. Questa pausa vi aiuterà a riguadagnare la concentrazione e a considerare la prossima sfida. Non perderete molta della vostra forma fisica e la pausa consentirà al vostro corpo il pieno recupero; tornerete ad allenarvi più motivati che mai.