

Per ottenere il massimo dal vostro GPS Garmin, dovrete conoscere i diversi tipi di attività che praticate o dovrete iniziare praticare. E' necessario capire cosa vogliamo ottenere da ogni corsa, gli obiettivi di ogni sessione, la sua intensità e la sua durata. Utilizzando uno strumento Garmin, potrete misurare la frequenza cardiaca, l'elevazione, la distanza e il passo; tutto questo avrà un impatto sulla qualità della corsa.

Gli atleti generalmente raggiungono un livello stabile e non riescono a migliorare perché il loro allenamento manca di struttura, di progressione o non è adatto al loro tipo di forma fisica, esperienza, oppure all'obiettivo della performance.

Elencati di seguito trovate i diversi elementi che integriamo nei nostri programmi di allenamento. Ovviamente, la combinazione, l'intensità e la durata di questi elementi dipenderà dal vostro livello di esperienza, forma attuale, stagione dell'anno e dagli eventuali obiettivi di gara che vi siete preposti.

Forse ora è anche il momento di esaminare i propri punti di forza e i punti deboli, valutare il proprio allenamento abituale (controllare le informazioni sulle fasi di allenamento) per vedere se esistono aree in cui si possono apportare modifiche per migliorare le vostre performance in gara.

Corse lunghe

La corsa lunga è un elemento importante di una preparazione, spesso però diventa un'ossessione, in modo particolare quando ci si allena per una maratona. Prima di tutto concentratevi per aumentare la durata, invece di preoccuparvi del passo o della distanza. L'obiettivo è correre con un passo con il quale si può fare conversione e rilevare il livello di sforzo percepito come il 65-75% di frequenza cardiaca massima (FCM). Questo esercizio per qualcuno può rivelarsi una passeggiata anche a ritmo sostenuto, per altri una corsa/passeggiata o ancora una corsa impegnativa, dipende dal proprio livello di condizione fisica e di esperienza. Queste corse migliorano la resistenza muscolare, la condizione generale del fisico, l'efficienza e l'economia di corsa.

Corse in Soglia

Le sessioni di soglia sono tra gli allenamenti più validi, ma richiedono dedizione. Si corre a un livello di 'sforzo controllato' che ha un livello di percepito di circa 80-85% della vostra FCM. Lavorando a questo livello si è in grado solo di dire a stento 4 o 5 parole ai partner di allenamento. Troverete che queste sessioni richiedono concentrazione, ma miglioreranno di gran lunga la vostra resistenza alla velocità, lo stile e l'economia di corsa.

Colline del Kenya

Qualsiasi tipo di allenamento in salita, o collina, sviluppa forza nei muscoli delle gambe e nei tendini senza metterli sotto il tipo di stress a cui sono esposti durante la corsa veloce intervallata. Correre con una pendenza del 7-10% per un periodo da 30 secondi a 2 minuti ad un passo regolare e costante, una volta giunti in cima, svoltare e scendere con passi decisi, lunghi e rilassati, quindi svoltare di nuovo giunti in fondo e ripetere senza recupero. Ho scoperto questo tipo di sessione in collina quando mi sono allenato in Kenya con alcuni atleti facenti parte dell'elite keniana – per questo ho chiamato la sessione Colline del Kenya. Si tratta di una delle sessioni più impegnative, e come una corsa in soglia va affrontata ad un livello di circa 80-85% della FCM, e si possono scambiare a stento 4 o 5 parole.

Fartlek

Questo è un termine svedese che letteralmente significa "gioco di velocità". Implica un numero di sforzi improvvisi su varie distanze e tipi di terreno con un recupero variabile. In origine la lunghezza dello sforzo si basava sul tipo di terreno, ad esempio aumentare l'intensità quando si arrivava ad un tratto in salita, non importa quanto lungo. Si può comunque adattare questa sessione alle proprie esigenze ed è un metodo molto efficace per introdurre un tipo di corsa più veloce nell'allenamento.

Allenamento con intervalli

"Interval training", consente l'allenamento mirato a specifiche velocità e passo di corsa, prevede sessioni di corsa cronometrate con recupero temporizzato e controllato. Il livello di sforzo percepito è di circa 90-95% in riferimento alla frequenza cardiaca massima (FCM), ciò significa riuscire pronunciare a stento due parole.

Corse regolari

Le corse regolari si svolgono a un livello di sforzo percepito di circa il 75-80% (FCM) e si prova un certo fastidio fisico. Molti si allenano a questo livello perché sentono di effettuare lo sforzo corretto, in realtà non è un livello che aiuta la concentrazione e fornisce benefici, e non è utile come esercizio di recupero. Il risultato è nullo! In ogni caso, di tanto in tanto utilizziamo questo livello di allenamento quando cerchiamo di migliorare la soglia o aumentare il carico di lavoro generale all'interno del programma di allenamento.

Allenamento a passo di maratona

Comprendere a quale passo siete in grado di correre la vostra maratona è molto importante. La valutazione del passo è cruciale per correre la vostra miglior maratona possibile. L'allenamento a passo di maratona è a un livello di circa 78 – 82% di FCM e consente al fisico e alla mente di abituarsi a quello che sarà loro richiesto il giorno della gara.

Riscaldamento

Prima di iniziare qualsiasi esercizio, o tipo di allenamento in salita, a intervalli e di soglia, è importante riscaldarsi gradualmente. Una leggera corsa di 10-15 minuti consente ai muscoli di scaldarsi gradualmente e migliorare l'intensità del movimento. Consente anche al sistema cardiovascolare di prepararsi al lavoro più pesante da svolgere.

Recupero dopo l'allenamento

Un periodo di almeno 10-15 minuti di corsa rilassata concede al fisico di riabituarsi a uno stato regolare. Il raffreddamento non consente al sangue di accumularsi nelle gambe e aiuta a rimuovere elementi tossici come l'acido lattico dalle cellule muscolari evitando i dolori muscolari.

Corsa di recupero

L'allenamento di resistenza richiede al fisico di lavorare duramente, ma per vedere miglioramenti il lavoro non deve essere interrotto ma integrato con le corse di recupero. Le corse di recupero dovranno essere facili e rilassate. Sarà necessario respirare in modo tranquillo ed essere capaci di tenere una conversazione con un partner durante la corsa. Questo significa che il vostro livello di sforzo sarà di circa 60–65% FCM e non dovrà superare i 45 minuti. Questo consentirà al vostro corpo di adattarsi al carico di lavoro dell'allenamento e migliorare, ma aiuta anche a rimuovere le tossine che si accumulano nei muscoli dopo gli sforzi più duri.

Cross training e total body

È importante allenarsi in modo equilibrato, con attività senza impatto come nuoto, ciclismo, canottaggio, aerobica, esercizi di ginnastica libera ecc., diversamente aumentano i rischi di infortunio che ostacolano il progresso del vostro allenamento. Anche i runners più esperti dovranno aggiungere questo tipo di esercizi ai loro abituali allenamenti. Le corse di resistenza, in particolare la maratona, richiedono il coinvolgimento di tutto il corpo, anche per mantenere uno stile di corsa efficiente verso la fine. Per ottenere questo, il vostro obiettivo dovrà essere quello di lavorare su vari gruppi muscolari, non solo quello delle gambe. Ricordate di essere un atleta, i cross training e il coinvolgimento completo del corpo completano la corsa e non devono essere intensi come elementi di inutile fatica o di eccessivo carico.

Riposo

Per aiutare il vostro corpo a sostenere il carico di lavoro, il riposo deve essere considerata una parte molto importante del programma di allenamento, tanto quanto la corsa. Ascoltate il vostro corpo e prestate attenzione ai segnali che vi invia. Se avvertite stanchezza prima di avere corso un solo passo, oppure pensate a scuse per non correre e iniziate a notare una serie di piccoli infortuni, avete bisogno di un periodo di pausa più lungo. Riposare abbastanza consente il recupero fisico e mentale, e dona al corpo il tempo di adattarsi al carico di lavoro. Ricordate: nei giorni di riposo, è necessario riposare!