



Il mondo del podismo è in netta crescita, ormai mese per mese c'è un incremento di nuovi podisti che partecipano alle gare. Avete visto quanti eravamo alla prima gara di gran prix a Marsala? Che spettacolo!

La maggior parte di chi inizia a correre lo fa per tenere sotto controllo il peso corporeo, per stare in compagnia degli amici o anche del proprio partner. Inizialmente pochi sono interessati alla prestazione cronometrica ma poi man mano che si inizia a gareggiare si cerca sempre di migliorare di qualche secondo o di qualche minuto la propria performance.

Questo periodo dell'anno è di sicuro quello in cui si verifica la massima concentrazione di gare su strada con distanze che variano dai 6Km ai 10Km. Per poter partecipare alle gare brevi è necessario stilare una preparazione mirata che sia programmata diversamente rispetto alle tabelle e alle schede di allenamento che si trovano sui siti o sulle riviste specializzate perché l'amatore in alcuni periodo gareggia quasi ogni domenica e deve adattare l'allenamento alle sue esigenze.

L'atleta amatore deve mantenere una buona forma in tutto il periodo agonistico in cui si svolgono le gare. L'obiettivo fisiologico principale da raggiungere, ma soprattutto da mantenere nell'arco del periodo agonistico, è quello di migliorare la soglia anaerobica e mantenerla elevata. Inoltre non si può prescindere da una base aerobica, quindi sarà necessario dedicare un periodo iniziale al miglioramento della Resistenza Aerobica e poi fare dei richiami durante la preparazione.

Per quanto riguarda il carico lavoro settimanale, il chilometraggio varia a secondo il livello del podista ma in media può andare dai 10Km ai 15Km giornalieri.

E' importante alternare le sedute di carico e scarico, perciò programmeremo le sedute di corsa alternando una seduta di qualità a una seduta più leggera, meno intensa, e faremo in modo che man mano che si avvicina la domenica le sedute siano meno impegnative. Il podista dovrà acquisire la consapevolezza di quale sia il numero le sedute settimanali e le tipologie dei mezzi di allenamento che permettono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica per tutto i periodo agonistico; inoltre se verificiamo che un mezzo di allenamento è troppo stressante per il nostro organismo e abbiamo bisogno di troppo tempo per smaltirlo lo elimineremo o diminuiremo la quantità.

TABELLA 3GG. + GARA

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30" da fermo;
- 3) Corsa progressiva 12Km;
- 4) Gara.

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 10x500m. rec. 1'30" da fermo;
- 3) Corsa progressiva 12Km;
- 4) Gara.

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30" da fermo;
- 3) Corsa progressiva 12Km;
- 4) Gara.

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 1x2000m. rec. 2'30" da fermo + 1x1000m. rec. 2'30" + 5x400m. rec. 1'30";
- 3) Corsa progressiva 12Km;
- 4) Gara.


Se qualche domenica non si dovessero svolgere gare sui 10km è preferibile fare un richiamo aerobico programmando un lungo lento di 16/18Km.

TABELLA 5GG. + GARA

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30" da fermo;
- 3) Corsa lenta 1h;
- 4) Corsa lenta 20' + 10x500m. rec. 1'30";
- 5) Corsa lenta 45' + 10x100m. allunghi;
- 6) Gara.

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 20x200m. rec. 1' da fermo;
- 3) Corsa lenta 1h;
- 4) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30";
- 5) Corsa lenta 45' + 10x100m. allunghi;
- 6) Gara.

- 1) Corsa lenta 1h;
- 2) Corsa lenta 20' + 10x500m. rec 1'30"
- 3) Corsa lenta 1h;
- 4) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30";
- 5) Corsa lenta 45' + 10x100m. allunghi.
- 6) Gara

- 
- 1) Corsa lenta 1h;
 - 2) Corsa lenta 20' + 20x200m. rec. 1';
 - 3) Corsa lenta 1h;
 - 4) Corsa lenta 20' + 6x1000m. rec. 2'30";
 - 5) Corsa lenta 45' + 10x100m. allunghi;
 - 6) Gara.

Se qualche domenica non si dovessero svolgere gare sui 10km è preferibile fare un richiamo aerobico programmando un lungo lento di 16/18Km.

Buona corsa a tutti!

Andrea Ingargiola