



Salve a tutti gli amici che seguono questa rubrica. Come promesso parleremo di Mezza Maratona in vista del Campionato Regionale di Maratonina che si svolgerà nella mia Mazara il 7 Dicembre 2008.

La Maratonina è una gara molto bella, spesso poco considerata e relegata al ruolo di "sorellina minore" della maratona, perché la distanza chilometrica relativamente ridotta le permette di essere una gara alla portata di tutti. Per quanto riguarda le considerazioni generali occorre tener presente che il mezzo più adatto per migliorare sui 21,097 sono le ripetute lunghe, che consentono di migliorare le qualità di resistenza e di "durata" a ritmi anche abbastanza sostenuti. Gli allenamenti dovranno prevedere esercizi specifici basati soprattutto su ritmi vicini a quelli che vogliamo tenere nella gara di mezza maratona. A livello tecnico la maratonina è una gara che si corre (almeno i più allenati sono in grado di farlo) al ritmo della velocità di soglia anaerobica o poco più lentamente. Sono quindi consigliati allenamenti sulla potenza aerobica, ma su distanze medie, medi piuttosto lunghi e qualche lunghissimo generico.

È importante, come sempre, saper adattare il piano d'allenamento alla "cilindrata" dell'atleta e a quanto essa è sfruttabile, tenendo conto del fatto che la vita dell'amatore non è quella del corridore a "tempo pieno", che la sua attitudine, i rapporti di lavoro e di famiglia non lo mettono nelle condizioni di esprimersi a livelli competitivi. È chiaro che non esistono piani di allenamento "miracolosi", che consentono all'amatore da 4'30" al km di poter competere con podisti di gran lunga più forti, ma piani di allenamento che permettono di raggiungere il massimo risultato in rapporto alla sua cilindrata, il suo grado di allenamento e i suoi impegni quotidiani; l'importante è non perdere di vista l'obiettivo fondamentale che è quello di divertirsi e migliorare il proprio stato di salute. Ma, "Presto che è Tardi", il tempo rimasto prima della gara è di circa 40 giorni, per cui ho preparato una tabella di allenamento della durata di quattro settimane (che potete leggere più in basso).

Le prove ripetute dovranno essere effettuate a ritmi vicini a quelli delle gare dei 10 km e debbono essere precedute da un buon riscaldamento (20' + 4x100m di allunghi) e seguite da un opportuno defaticamento (5'/10').

Attenzione! La mezza richiede una giudiziosa gestione delle forze: evitate di partire forte come se si stesse correndo un 10000 m. È importante saper adattare gli allenamenti alle condizioni personali del momento e valutare come abbiamo "metabolizzato" l'allenamento precedente. Se si dovesse avvertire stanchezza non insistere con la tabella e sostituire il programma di quel giorno con un riposo attivo (5 km di corsa blanda e un po' di stretching o una blanda uscita in bicicletta).

In bocca al lupo!

Andrea Ingargiola

Quattro allenamenti alla settimana

Settimana	Martedì	Mercoledì	Venerdì	Domenica
1	c.l. 75' + 5x100m. allunghi	c.l. 20' + 5x2000m. rec.3'	c.l. 75' + 10x100m. allunghi	Gara o corsa a ritmo Gara (maratonina) 12/14km
2	c.l. 18km. + 5x100m. allunghi	c.l. 20' + 3x3000m. rec.3'	c.l. 80' + 5x100m. allunghi	c.l. 20km + 5km corsa a ritmo gara(maratonina)
3	c.l. 80' + 5x100m. allunghi	c.l. 20' + 4x3000m. rec. 3'	c.l. 18km. + 5x100m. allunghi	Gara o corsa a ritmo gara(maratonina) 10/12km
4	c.l. 70' + 5x100m. allunghi	c.l. 20' + 3x2000m. rec. 3'	c.l. 30' + 5x100m. allunghi	Maratonina (In bocca al lupo)

Sei/sette allenamenti alla settimana

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	c.l. 75'	c.l. 20' 8x1000m. rec. 2'30"	c.l. 75 min. + 10x100m. Allunghi	c.l. 20' + 10/15 x500m Rec. 2'	c.l. 75' + 10x100m. allunghi	c.l. 60' o riposo	Gara o corsa a ritmo gara(maratonina) 8/10km
2	c.l. 70'	c.l. 20' + 8/10x1000m. Rec.2'30"	c.l. 75' + 10x100m.a llunghi	Progressivo 18km (ogni 3km diminuire il ritmo di 10")	c.l. 70' + allunghi	c.l. 60' o riposo	c.l. 20' + 1x4000m.+ 1x3000m.+ 1x2000m.+ 1x1000m. Rec.3'
3	c.l. 75'	c.l. 20km. Con ultimi 8km in progressione	c.l. 75' + allunghi	c.l. 20' + 4x3000m. Rec.3'	c.l. 70' + allunghi	Riposo	Gara o corsa ritmo gara(maratonina) 12/14km
4	c.l. 75'	c.l. 20' + 6x1000m. Rec. 2'	c.l. 60' + allunghi	c.l. 50' + allunghi	c.l. 45' + allunghi	c.l. 20' + allunghi	Maratonina!