

ALLENAMENTO COLLINARE

Questo periodo della preparazione invernale diventa fondamentale per migliorare la forza muscolare, la resistenza aerobica e la resistenza muscolare, migliorare il tono e trofismo muscolare, e far attenzione ad alcuni aspetti importanti che ci permettono di migliorare durante la corsa, come la spinta e la reattività dei piedi. In questo periodo inoltre è necessario allenarsi tenendo presente più che il ritmo di corsa e la qualità degli allenamenti, si deve dare molta più importanza alle sensazioni fisiche, alla frequenza cardiaca allenante, e a mettere più chilometri possibili nelle gambe. Per tale motivo diventa importante inserire diversi allenamenti collinari, tra cui medi collinari, lunghi lenti collinare e esercitazioni di fartlek (gioco di velocità a sensazioni). Per farsi che ci siano i risultati sperati dopo un allenamento Lungo Lento collinare o una seduta in genere eseguito su percorso collinare è necessario rispettare alcune regole di base:

- **Durata allenamento:** se come abbiamo pocanzi visto che diventa fondamentale in questo periodo rispettare il parametro quantità, allora è necessario che la seduta per essere allenante sia compresa tra 1h00 e 2h00, se non oltre del tempo complessivo della seduta. Tutto ciò è in proporzione alla propria condizione fisica e alla tipologia di gara che stiamo preparando. Se stiamo preparando una Maratona in previsione della primavera è giusto allenarsi almeno da 1h30 e oltre, se stiamo preparando una gara breve anche 1h00 di corsa collinare può dare i suoi benefici cardiovascolari e muscolari sperati.
- **Sensazioni o frequenze cardiache:** allenandosi su un percorso collinare che si presume abbia all'interno diversi cambi di pendenza e di diversa lunghezza, è auspicabile allenarsi tenendo presente le sensazioni muscolari e cardiorespiratorie che percepiamo, o al massimo se utilizziamo il cardiofrequenzimetro possiamo far riferimento alla frequenza cardiaca allenante, prendendo in riferimento range cardiaci molto flessibili, visto che si può passare da frequenze cardiache basse in discesa, a frequenze cardiache elevate in salita.
- **Durata più che chilometri:** visto e considerato che l'obiettivo degli allenamenti collinari, oltre che quello di acquisire diversi miglioramenti muscolari e cardiovascolari, è quello di sentirsi liberi mentalmente e ad allenarsi senza restrizioni, si preferisce non programmare chilometri da percorrere, ma tempo (durata) dell'allenamento in generale. Anche perché difficilmente si hanno punti di riferimento cronometrici in natura, e anche se si ha a disposizione GPS per la misurazione della distanza, si preferisce allenamento di durata e a sensazioni.
- **Gruppo più che in solitaria:** mi è capitato nelle ultime settimana di prendere parte a un allenamento di gruppo in un percorso in natura, precisamente in foresta, ove sicuramente si è portati a correre inserendo una "marcia in più" rispetto al solito, in quanto non si vuole rimanere per niente indietro al gruppo. Visto e considerato l'impegno muscolare non indifferente dei percorsi collinari, il consiglio è di programmare questi allenamenti in gruppo o comunque in compagnia di amici/che che possano tutto sommato allenarsi allo stesso ritmo di corsa o leggermente più veloce per essere stimolati a correre con maggior impegno muscolare. E' da tener presente che non è detto che un podista che corra veloce in pianura riesca a correre anche veloce su percorsi collinari per via di una mancanza di adattamento neuromuscolare.
- **Variazioni più che ritmo costante:** altro aspetto da tener presente è il fatto di programmare l'allenamento collinare inserendo delle variazioni di ritmo e quindi di intensità, più che organizzare un allenamento regolare e a ritmo costante. Tutto ciò dovuto proprio alla caratteristica del percorso vario con la presenza di diverse difficoltà inerenti alla pendenza. E' inutile ipotizzare di mantenere un ritmo rigidamente costante, o una frequenza cardiaca costante

improponibile per via dei cambi di pendenza e l'allenamento non risulterebbe efficace. L'obiettivo dell'allenamento collinare è proprio quello di correre anche forte nel momento in cui si presentano delle difficoltà inerenti alla pendenza delle salite o dei falsopiani continui.

- **Scarpe con battistrada trial:** un aspetto da non trascurare, soprattutto se il percorso collinare si snoda nei parchi in natura, sterrati, ove l'appoggio non è regolare, è quello di utilizzare delle scarpe da running molto più vicine al trial, che alla corsa su strada. Tutto ciò accentuato anche dal fatto che durante il periodo invernale la pioggia ne fa da padrone e nel momento in cui si corre ci si può trovare ad affrontare tratti del percorso con terreno bagnato, l'umidità che rimane su zone d'erba che non permettono un appoggio regolare. Avere delle scarpe con battistrada "non liscio", ma con striature, vi permetterà di avere maggior aderenza sul terreno e quindi riuscire a spingere con i piedi e di conseguenza rendere l'allenamento più efficace e divertente.

Come abbiamo visto nella premessa gli allenamenti che si possono svolgere su percorso collinare sono diversi, possiamo svolgere delle sedute di corsa media, delle sedute di lungo lento di durata, delle sedute di variazioni programmate o tipo fartlek a sensazioni, delle ripetute in salita. Le differenze sostanziali si possono paragonare a quelle previste per gli allenamenti in pianura classica, ma vediamo di analizzarli in maniera specifica e personalizzata.

- **Lungo Lento Collinare:** la caratteristica principale è sicuramente la **durata** (km) dell'allenamento che deve essere di una certa consistenza, visto il periodo che ci troviamo ad affrontare sicuramente non deve essere inferiore al 1h30'. **L'intensità** della seduta deve essere pari al 70/80% della soglia anaerobica, in linea di massima corrispondente a una Fcmedia di 20/25bpm al di sotto della Fc di soglia anaerobica. La **sensazione** deve essere quella di riuscire a correre con una certa tranquillità e regolarità, arrivando alla fine dell'allenamento con la sensazione di avere ancora energie per continuare a correre, classica sensazione di quando si consumano una prevalenza di grassi.
- **Medio collinare:** in questo caso la **durata** sarà inferiore, pari a 1h00/1h15' di corsa continua a un ritmo più o meno regolare e costante con le varianti in salita. È preferibile scegliere un percorso con falsopiani, ma non con eccessive salite sia in pendenza e sia in lunghezza per evitare di far scadere l'allenamento dal punto di vista tecnico. **L'intensità** della seduta di allenamento deve essere compresa tra 90% della soglia anaerobica, pari a una Fcmedia di 10/15bpm al di sotto della Fc di soglia anaerobica. La **sensazione** deve essere quella di percepire una costante e regolare fatica media al limite di quella sensazione di respiro accorciato e frequente, ma dal punto di vista muscolare ci deve essere continua energia per correre a ritmo medio!
- **Variazioni di ritmo collinari:** questo allenamento è quello che più si potrebbe adattare al percorso collinare in natura o su strada collinare. La **durata** complessiva dell'allenamento può variare da 1h00 a 1h30' di variazioni sempre in base alla propria condizione e alla gara da preparare. **L'intensità** come è ovvio che sia è molto varia, si può passare da frequenze cardiache pari al 60% della FC di soglia anaerobica, a FC pari al 100% della FC di soglia anaerobica. Tutto ciò dipende dall'obiettivo che si vuol ottenere a fine allenamento. Se l'obiettivo è quello di rendere la seduta comunque aerobica e quindi prostrarla nel tempo (e nei km) allora l'intensità delle variazioni deve essere moderata, quindi organizzare variazioni anche di 3/5', ma con intensità moderata. Se invece l'obiettivo è quello di rendere l'allenamento efficace anche nel versante anaerobico, allora organizzeremo variazioni brevi di 1/2' di corsa intensa e con recupero pari o il doppio della fase di lavoro. La **sensazione** di fatica varia in base alla fase della seduta, nella fase intensa di incremento del ritmo il respiro sarà impegnato e anche in affanno, nella fase di recupero quando si rallenta il ritmo il respiro è gestibile e regolare.
- **Fartlek collinare :** questa tipologia di allenamento si avvicina molto alle variazioni di ritmo, la differenza sostanziale sta nella modalità delle variazioni, ove sono prevalentemente organizzate tenendo presente le sensazioni di fatica, senza schemi rigidi da seguire, e senza stress di tempo e ritmo al km o delle variazioni in genere. La **durata** complessiva dell'allenamento può variare da 40' a 1h00 in base alla capacità di ognuno e in base all'intensità delle variazioni. **L'intensità** varia anch'essa come le variazioni classiche da un 60% a un 100% della soglia anaerobica. L'allenamento classico utilizzato di frequente per i percorsi collinari per questo genere di seduta "di gioco di velocità" è 1' veloce + 1' lento sempre tenendo presente le sensazioni di fatica. Quindi possiamo avere un 10 x 1' veloce + 1' lento, oppure un 15 x 1' veloce + 1' lento e così via in base alle proprie

esigenze. La cosa fondamentale è capire che le variazioni avvengono a prescindere dal tipo di percorso che troviamo ad affrontare, quindi sia in salita e sia in discesa .

E' da tener presente che il periodo fondamentale per inserire queste tipologie di allenamento è proprio in questo periodo invernale lontano dalle gare. Nel momento in cui ci si avvicinerà al periodo di gara si inizieranno a eliminare le sedute su percorsi collinari per migliorare la velocità di corsa e quindi dare molta importanza alla qualità degli allenamenti. Se non inseriamo gli allenamenti collinari in questo periodo almeno fino a Febbraio, sarà difficile recuperare il tempo perso nei mesi successivi. Quindi il consiglio è quello di iniziare a inserire delle sedute di corsa collinare nelle prossime settimane e di variare tipologia di allenamento e anche tipologia di percorso con salite e discese di diverse pendenze e durata.

Buona corsa a tutti!