

SETTIMANE DI RIFINITURA PER LA MEZZA MARATONA

A due settimane dalla Mezza Maratona ormai i giochi sono fatti, chi si è preparato per mesi, e mesi per questo appuntamento avrà raggiunto la propria forma fisica migliore. Al tempo stesso le ultime due settimane di "rifinitura" sono fondamentali per evitare carichi eccessivi, stressarsi ulteriormente con la conseguenza di arrivare stanchi alla gara. Quindi vediamo insieme come poter gestire al meglio queste due ultime settimane. Per chi si allena 5 volte a settimana potrebbe diminuire gli allenamenti da 5 a 4 sedute, mentre per chi si allena 4 volte potrebbe rimanere con 4 sedute o ridurle a 3 sedute settimanali.

In linea generale in queste ultime due settimane di rifinitura è importante sia **l'allenamento**, diminuire il tempo e quindi anche i chilometri percorsi (quantità di lavoro), ma al tempo stesso dobbiamo concentrarci maggiormente sulla "qualità" delle sedute di allenamento; sia **l'alimentazione** nei giorni precedenti la gara; e sia il **riposo**. Vediamo di seguito la gestione delle ultime due settimane prima della Mezza Maratona.

1. ALLENAMENTO

SETT	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
2^	CL 30' + ALL 10 x 100mt	RIP	RLP 4 x 2000mt rec 2'00	RIP	CPR 12km RG	RIP	GR 10km Rsoglia
1^	CL 30' + ALL 10 x 100mt	RIP	RBP 5 x 400/200mt rec 2'00	RIP	CL 30' + ALL 10 x 100mt	RIP	Mezza Maratona

NOTE ALLENAMENTO

- ◇ **CL** : Corsa Lenta , ritmo tranquillo con una sensazione del respiro gestibile, ritmo di corsa circa 40/50" + lento del ritmo gara sui 10km;
- ◇ **ALL**: Allunghi, tratti di corsa veloci, ma in scioltezza per dare agilità alle gambe, ritmo di corsa di circa 10"/15" + veloce del ritmo gara sui 10km;
- ◇ **RLP**: Ripetute Lunghe in pianura, servono per migliorare la soglia e la tenuta al ritmo gara, il ritmo di corsa è di 5" + lento del ritmo gara sui 10km;
- ◇ **CPR**: Corsa progressiva, ove il ritmo aumenta di volta in volta, partendo dal ritmo lento, poi medio, infine raggiungere ritmo gare brevi;
- ◇ **RBR**: Ripetute Brevi in pianura, per dare agilità alle gambe e migliorare la spinta dei piedi, il ritmo deve essere compreso tra 20/30" + veloce del ritmo gara sui 10km.

ULTERIORI INDICAZIONI

Per chi non esegue regolarmente le Ripetute, sia Lunghe, Medie, o Brevi, può sostituire gli allenamenti con delle **Variazioni di Ritmo** codificate in precedenza, esempio 3 x 2000mt a ritmo gara della Mezza Maratona, oppure con delle sedute di **Fartlek** (variazioni a sensazioni), ove si aumenta e diminuisce il ritmo senza delle indicazioni precise, ma ascoltando il proprio respiro e adattandosi al percorso che il più delle volte è vario. Attenzione però a non correre su percorsi troppo impegnativi dal punto di vista muscolare, quindi leggeri falsopiani vanno bene, meno le salite ripide e lunghe. Chi è abituato a correre il giorno prima della gara, può inserire un 20'00 di Corsa Lenta + allunghi finali 10 x 100mt recupero 100mt , oppure 10 x 30" recupero 1'00.

2. ALIMENTAZIONE

Come abbiamo visto nella premessa altro aspetto fondamentale nelle ultime due settimane di rifinitura è **l'Alimentazione**. In linea di massima possiamo affermare che correre la Mezza Maratona non è come correre una Maratona, la fisiologia e i meccanismi energetici si avvicinano maggiormente alle gare brevi. Quindi non ci sarà bisogno di un carico eccessivo di carboidrati, per evitare di accumulare peso, e ottenere l'effetto contrario. La regola principale è: **Stomaco vuoto, ma riserve energetiche piene**. Dobbiamo tener presente che le Kcal indispensabili per correre la Mezza Maratona possono essere così identificate per ogni podista:

$$1\text{kcal} \times \text{kg di peso} \times \text{km percorso}$$

Esempio soggetto 70 (kg) x 21 (km) = 1470 kcal

Da tener presente che ognuno di noi ha delle riserve di glicogeno muscolare, sia nei muscoli, sia nel fegato che possono variare da 1500/ 1900kcal. Il che significa che un soggetto ben allenato, che abbia riposato bene nei giorni precedenti e che abbia mangiato regolarmente ha tutte le energie indispensabili per correre la Mezza Maratona. Da ciò si evince come il peso corporeo è fondamentale, sia perché ci fa correre più velocemente e sia perché si necessita di meno Kcal per portare a termine la gara. In linea di massima il problema principale nella gestione della Mezza Maratona (e anche della Maratona) non è dato dalle riserve energetiche, ma dalla gestione del ritmo gara. Vediamo alcune regole per la gestione alimentazione nella settimana della gara:

- Dal giovedì mattina aumentate la quota dei carboidrati a basso e medio indice glicemico per evitare picchi di insulina, con conseguenti stati di affaticamento e spossatezza;
- Non eliminate le proteine nobili (pesce, carne bianca, uova) e i grassi monoinsaturi;
- Consumate sempre una buona colazione per dare all'organismo le energie indispensabili e inserire degli spuntini a metà mattinata e nel pomeriggio per non arrivare affamati ai pasti principali (pranzo e cena);
- Non sperimentare alimenti e integratori mai provati in precedenza;
- La cena prima della gara limitate o eliminate le fonti proteiche di difficile digestione come carne, uova, formaggio, meglio pesce bollito;
- La colazione pre-gara consumatela almeno 3 ore prima della gara, e non esagerate nelle quantità perché aumenta il tempo di digestione;
- Eliminate caffè e latte la mattina della gara perché è un abbinamento che porterebbe l'organismo a prolungare la digestione.

3. IL RIPOSO

Il riposo nelle ultime due settimane di rifinitura prima della Mezza Maratona è fondamentale. Possiamo avere due tipologie di riposo, attivo e passivo. Il **riposo attivo** può essere attuato mediante la corsa lenta di rigenerazione con allunghi finali o con attività collaterali come la bici o il nuoto. Il **riposo passivo** invece può essere utilissimo per eliminare un po' di tensioni muscolari, eliminare tossine prodotte durante gli allenamenti intensi, e può essere attuato mediante la proposta di un massaggio sportivo, idromassaggi, bagno turco, etc.

4. IL RITMO GARA DELLA MEZZA MARATONA

Come ho accennato in precedenza, a prescindere dal rispetto delle regole sull'allenamento, alimentazione e riposo, è fondamentale riuscire a valutare il ritmo gara che ognuno può mantenere per 21km/95mt. Il problema principale degli amatori è proprio questo, di non riuscire a capire "quanto vale la propria cilindrata", e ancor peggio iniziare sempre a un ritmo troppo veloce rispetto alle proprie possibilità. La regola è quella del **"negative split"**, cioè la seconda parte di gara deve essere più veloce della prima parte. In linea di massima la Mezza Maratona dovrebbe essere corsa a un ritmo di 10/20" + lento del ritmo medio che si tiene per le 10km, e quindi del ritmo soglia anaerobica. Se ad esempio un podista corre a un ritmo medio di 4'00 al km nelle 10km, potrebbe correre la Mezza Maratona a un ritmo medio di 4'15/ a 4'20. Il tutto dipende dalle caratteristiche fisiologiche dell'atleta, più l'atleta ha una

soglia anaerobica elevata e più velocemente potrà correre la Mezza Maratona, soprattutto se i suoi allenamenti sono indirizzati prevalentemente sulle gare brevi, e quindi sui ritmi veloci. Per conoscere il maniera reale il ritmo gara, il consiglio è quello che durante la preparazione dovrete aver corso a ritmo gara per almeno 18/20km. In gara il consiglio è di partire sempre più lentamente almeno per i primi 3/5km e poi valutare come reagisce l'organismo e l'apparato locomotore. Bisogna tener presente che solo dopo un buon riscaldamento , e dopo un buon afflusso di sangue ai muscoli, l'organismo riesce a sfruttare a pieno le proprie energie. Quindi altro consiglio è quello di svolgere un buon riscaldamento, almeno 20'00 di corsa lenta + allunghi finali + stretching per preparare l'organismo. Inoltre analizzate e studiate il percorso di gara per valutare se ci sono tratti più impegnativi o meno, e come poterli gestire al momento opportuno. Non lasciare nulla al caso, la gestione della gara deve essere decisa a priori prima della partenza, e poi in gara ci possono essere degli adattamenti o modifiche in base alle esigenze del momento.

In bocca al lupo!

Ignazio Antonacci
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it