

RITMO MARATONA

Visto e considerato il fatto che le Maratone primaverili si avvicinano ho pensato di chiarire alcuni dubbi sul **Ritmo Maratona**. Il linea di massima il Ritmo Maratona dovrebbe corrispondere fisiologicamente a una velocità tale che ci sia una concentrazione di lattato nel sangue pari a 2 m/moli, in questo caso l'acido lattico prodotto viene smaltito senza creare disagi di accumulo al nostro organismo e non impedisce di correre alla velocità desiderata. A volte però ci possono essere atleti evoluti che percorrono la maratona a una velocità tale che l'organismo produce una concentrazione di lattato superiore ai 2m/moli, è ovvio che sono atleti molto allenati che hanno sviluppato quelli adattamenti biochimici che l'organismo ha la capacità di smaltire notevoli quantità di acido lattico. Ma per adesso cerchiamo di concentrarci sul podista tipo, "amatore" che si allena 3/4 volte a settimana.

In linea di massima si può affermare che la Maratona viene corsa a un ritmo che produce nel nostro organismo 2m/moli di acido lattico, la Mezza Maratona a un ritmo che produce 3m/moli e le gare brevi a un ritmo che produce 4m/moli. Traducendo in ritmo tutto ciò, si può affermare che la Maratona viene corsa a un **ritmo di 20/30"** inferiore al ritmo della Mezza Maratona e a **50"/1'00"** inferiori al ritmo delle gare brevi (10km). Ma ci sono casi di atleti ben allenati che la differenza è minima, si riduce a una differenza al km di 10/15" per la Mezza Maratona, e a 20/30" per le gare brevi. In questi casi si parla di atleti che hanno un'ottima soglia anaerobica (**Potenza aerobica**).

Il **Ritmo Maratona**, a differenza di quanto si potrebbe pensare erroneamente, molte volte non è quello che si mantiene negli allenamenti Lunghi Lenti, ma equivale a un ritmo medio che viene mantenuto negli allenamenti di Corsa Media (**Il medio**). In linea di massima si potrebbe fare una distinzione tra chi corre la Maratona a 6'00 al km e chi corre la maratona a 5'00 al km o più veloce. Per il podista amatore che corre la Maratona a 6'00 al km (4h06') gli allenamenti Lunghi Lenti devono essere programmati a un ritmo vicino a 6'00, non troppo lento perché risulterebbero poco produttivi e creare disagi dal punto di vista biomeccanico, e al tempo stesso neanche troppo veloci, o comunque a ritmo medio. Per i podisti più lenti è importante adattare l'organismo e l'apparato locomotore a stare molto tempo sulle gambe e per tanti chilometri.

Mentre per un podista che corre la Maratona a 5'00 (3h30') potremmo programmare allenamenti Lunghi Lenti anche a 5'10/5'15 al km, ma gli allenamenti fondamentali per migliorare e correre la maratona più velocemente possibile sono gli allenamenti specifici sul Ritmo Maratona intorno a 5'00/4'50 al km per adattare l'organismo, sia dal punto di vista fisiologico, biomeccanico, e mentale nella gestione della falcata e controllo del ritmo. Più si corre velocemente la Maratona e più importante diventano gli allenamenti specifici a Ritmo Maratona. In questo caso è ovvio che i chilometri da percorrere saranno ridimensionati, non svolgeremo mai più di 28/32km a ritmo maratona per i più allenati, mentre per i meno allenati potrebbero bastare allenamenti di 25/28 km a ritmo maratona.

Dal punto di vista fisiologico e biochimico, gli allenamenti Lunghi Lenti producono nel nostro organismo quelli adattamenti indispensabili per consumare più grassi possibili nell'unità di tempo (**Maratona e potenza lipidica**). Gli allenamenti specifici sul Ritmo Maratona, oltre agli adattamenti fisiologici e biochimici indispensabili per migliorare la Resistenza e la Capacità Aerobica, permettono di migliorare tecnicamente la sensibilità al Ritmo Maratona.

Quali allenamenti per migliorare la sensibilità al Ritmo Maratona?

E' opportuno fare una premessa, tutti gli allenamenti che migliorare la sensibilità al Ritmo Maratona, e permettono all'organismo di ottenere gli adattamenti fisiologici specifici, devono essere svolti nel periodo specifico, nelle 8 settimane prima della maratona. Gli allenamenti per migliorare la sensibilità al Ritmo Maratona sono tutti gli allenamenti che prendono in riferimento il carico esterno, cioè il Ritmo di corsa, e non la frequenza cardiaca. Si può senza ombra di dubbio affermare che all'inizio della preparazione è più opportuno e redditizio allenarsi controllando la frequenza cardiaca (**carico interno**), mentre man mano che si avvicina la Maratona è opportuno allenarsi tenendo presente il ritmo di corsa (**carico esterno**).

Allenamenti per migliorare la sensibilità al Ritmo Maratona:

◆ **Medio a ritmo maratona**, mantenere costante la velocità di corsa per un totale di 20/25km; **l'obiettivo** è quello di focalizzarsi sulle sensazioni neuro-muscolari, propriocettive, ampiezza della falcata, respiro, fatica mentale al ritmo;

◆ **Lungo specifico a ritmo maratona**, allenamento lungo a ritmo maratona per un totale di 28/32km in base alle nostre capacità e caratteristiche tecniche; **l'obiettivo** è quello di migliorare il focus sul ritmo e far acquisire all'organismo la sensibilità al ritmo gara abituando l'organismo a consumare più grassi possibili;

♦ **Variazioni a ritmo maratona**, allenamento con variazioni medie (2/3km) e lunghe (4/7km) a ritmo maratona. Esempio, il podista precedente con un ritmo maratona a 5'00 al km deve impostare l'allenamento con 2km a 5'05 al km + 2km a 4'55 al km e cos'ì via, l'obiettivo è quello di allenarsi entro un range pari a un 5% più lento o più veloce del ritmo maratona;

♦ **Progressivo a ritmo maratona**, allenamento ove si incrementa il ritmo, ma senza esagerare. Prendendo in riferimento il podista precedente, che corre la Maratona a 5'00 al km, si programma un progressivo di 9km, ove ogni 3km si aumenta il ritmo iniziando da 5'05 al km, poi 5'00, terminando a 4'55 al km; *obiettivo migliorare la sensibilità al ritmo maratona cercando di controllare il ritmo iniziale per non consumare energie eccessive nelle prime fasi della Maratona;*

♦ **Ripetute medie (1km) e lunghe (2km e oltre) con recupero a ritmo maratona**, questo allenamento è abbastanza impegnativo in quanto dovremmo avere una buona sensibilità al ritmo gestendo al meglio le ripetute senza esagerare, e riuscire a recuperare correndo a ritmo maratona. Prendendo l'esempio precedente il podista dovrebbe correre le ripetute a 4'00/4'05 al km con recupero a 5'00/5'05 al km; *obiettivo è far percepire al nostro organismo (cervello , apparato locomotore) il ritmo maratona come rilassante.*

Tutti gli allenamenti sopra menzionati sono preceduti da una fase di riscaldamento iniziale di corsa lenta e allunghi finali per un totale di 15/20'. Tutti gli allenamenti evidenziati migliorano la **Resistenza Specifica** del Maratoneta perché si cerca di correre sempre a ritmo maratona e creare quelli adattamenti fisiologici per percorrere al meglio la distanza prevista: 42km195mt.

Nella programmazione generale della settimana si possono prevedere una o due sedute differenti a ritmo maratona. Vediamo un esempio di 4 settimane specifiche di preparazione prima della Maratona prendendo in riferimento allenamenti a Ritmo Maratona.

Sett	LUN	MER	VEN	DOM
1	CL 10km	RM 10km	CPR 9km	LL a RM 30km
2	CL 10km	CVR a RM 10km	CPR 10km	Medio 20km a RM +5%
3	CL 10km	RMP 1km Rec RM	CPR 12km	CV 10km
4	CL 10km	RM 10km	CL 10km	Maratona

Legenda: CL = Corsa Lenta ; RM = Ritmo Maratona ; CPR = Corsa progressiva ; LL a RM = Lungo RM
 CVR a RM = Corsa con variazioni a ritmo maratona; RMP = Ripetute medie con recupero a RM

Come si può notare nella tabella su menzionata si possono inserire nelle ultime 4 settimane delle sedute specifiche a ritmo maratona, una il mercoledì e una la domenica, l'obiettivo è prendere confidenza con il ritmo che vogliamo mantenere in gara. Più allenamenti abbiamo svolto a ritmo maratona e migliore sarà la nostra sensibilità al ritmo gara. Sono allenamenti impegnativi, non soltanto dal punto di vista fisico, ma soprattutto dal punto di vista mentale perché si necessita di notevole concentrazione e sensibilità. Ricordate che gli esempi di programmazione dell'allenamento menzionati sono sempre delle ipotesi e consigli da dover adattare alle proprie caratteristiche fisiche.

Buona corsa & in bocca al lupo!

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