

## LA CORSA MEDIA ... O MEDIO

La corsa media, o meglio conosciuto da noi podisti come il "**Medio**", è un mezzo di allenamento che fa parte, come abbiamo visto in altre newsletter, di una corsa continua a ritmo uniforme. Per far sì che questo mezzo di allenamento ci conduca a migliorare la nostra condizione fisica, dobbiamo tener presente e rispettare alcuni parametri, sia di **quantità** che di **qualità**, per evitare di ottenere uno stimolo differente dall'obiettivo tecnico, e fisiologico che ci siamo prefisso di raggiungere. L'obiettivo in primis della CORSA MEDIA (**Medio**) è quello di completare l'allenamento senza incorrere in accumulo di acido lattico, e rallentamento del ritmo nella parte finale. E' da tener presente che il **Medio** per un principiante, colui che si avvicina alla Maratona (o alla corsa in genere) per la prima volta, può essere considerato quel mezzo di allenamento che viene corso a una velocità più elevata rispetto alla Corsa Lenta o Lungo Lento, quindi il respiro gestibile e regolare. Mentre per un amatore l'allenamento del "**Medio**" deve avere delle caratteristiche ben definite, e quindi dei ritmi ben precisi, per evitare che lo stimolo non sia quello ideale. Infatti l'obiettivo fisiologico del "**Medio**" è quello di **migliorare la capacità del nostro organismo di utilizzare sempre una maggior quantità di acidi grassi come energia, e risparmiando glicogeno muscolare** (deposito di carboidrati dell'organismo). Sappiamo benissimo come in base all'andatura di corsa si può modificare la miscela energetica utilizzata, se la corsa è a ritmo lento essa è più ricca di grassi che di zuccheri, mentre ad andature più veloci, come per le gare di 10km, o in un allenamento di Corto Veloce, predomina l'utilizzo del glicogeno (zuccheri presente nei muscoli, fegato...). Quindi capite benissimo che se durante un allenamento di Corsa Media (**Medio**) il ritmo è eccessivamente veloce si rischia di spostare la "benzina" a un utilizzo maggiore di glicogeno, il che non ci permetterà a fine allenamento di acquisire quelle caratteristiche fisiologiche ricercate dalla Corsa Media (**Medio**), **cioè adattare l'organismo, e quindi le fibre muscolari dei muscoli interessati a consumare più grassi nell'unità di tempo (Potenza Lipidica)**. Man mano che si andrà avanti con la preparazione e ci si appresterà a partecipare alla gara, il ritmo medio si avvicinerà molto al ritmo maratona, ed è questo l'obiettivo dell'allenamento, **far sì che il nostro corpo corra più velocemente possibile consumando sempre più grassi nell'unità di tempo**. Per fare in modo che questo mezzo di allenamento sia sfruttato al meglio da noi podisti, vediamo alcune **caratteristiche fondamentali** da tener presente (*Fonte originale: "La mia Maratona" – Enrico Arcelli – Fulvio Massini – Ed correre*)

- **Andatura:** per quanto concerne il **principiante** si può affermare che all'inizio potrà far riferimento alla Frequenza Cardiaca o al ritmo del proprio respiro che sarà il più possibile gestibile e regolare, mentre con l'avvicinarsi della gara l'andatura sarà molto simile a quella che si vorrà mantenere in gara; mentre per l'**amatore** si può stabilire in base alla **velocità di riferimento** o **soglia anaerobica**, che si può ottenere effettuando un TEST CONCONI o prendendo come riferimento il ritmo che si mantiene durante una gara di 1 ora circa. Considerando la velocità di riferimento come 100%, si deve calcolare 85/90% della stessa (*vedi tabella velocità di riferimento*). Come si nota dalla tabella sotto in base alla velocità della soglia anaerobica (*vedi newsletter Potenza Aerobica*) sono indicati i ritmi da mantenere nell'allenamento del **Medio**.

<b>Velocità di riferimento</b>	<b>Tempo al chilometro</b>
<b>18</b>	<b>3'42/3'55</b>
<b>17</b>	<b>3'55/4'09</b>
<b>16</b>	<b>4'10/4'25</b>
<b>15</b>	<b>4'27/4'42</b>
<b>14</b>	<b>4'45/5'02</b>
<b>13</b>	<b>5'07/5'25</b>
<b>12</b>	<b>5'33/5'53</b>
<b>11</b>	<b>6'04/6'25</b>
<b>10</b>	<b>6'40/7'04</b>
<b>9</b>	<b>7'24/7'50</b>

- **Quando inserirla:** la corsa media o medio va inserito nella programmazione dell'allenamento nel periodo di costruzione prevalentemente, in quanto si può gestire tranquillamente ed è un modo per alternare la corsa lenta con la corsa media, ma è preferibile, anche se si diminuiscono le sedute settimanali, mantenere un certo carico di lavoro mediante la corsa media anche negli altri periodi preparazione, e soprattutto nel periodo specifico per la preparazione alla Maratona, cioè 2/3 mesi prima della gara;
- **Durata:** la durata dell'allenamento è molto soggettiva, in pratica per il principiante anche 45' posso essere sufficienti per ottenere gli adattamenti fisiologici richiesti, mentre per l'amatore abbastanza allenato la durata va dai 45' fino anche ai 90' e oltre;
- **Frequenza Cardiaca:** non è facile rivelare qual è la frequenza cardiaca idonea per ognuno di noi, c'è bisogno di effettuare dei test, come il TEST CONCONI, per verificare a quale frequenza cardiaca corrisponde la velocità del ritmo medio, ma in linea generale si può affermare che corrisponde a circa 10bpm in più rispetto alla frequenza cardiaca di riferimento per la corsa lenta o lungo lento, se ad esempio la Fcmedia della corsa lenta è di 150bpm, il medio sarà corso a 160bpm giù di lì. E' ovvio come abbiamo detto prima che man mano si va avanti, e più il ritmo medio e la frequenza cardiaca di riferimento si avvicinano al ritmo maratona e alla frequenza cardiaca da mantenere in gara;
- **Obiettivo:** come abbiamo già menzionato, l'obiettivo della corsa media o medio, è quello di migliorare la capacità dei muscoli di utilizzare grassi nell'unità di tempo, in pratica accade che oltre al miglioramento dell'utilizzo dei grassi da parte delle fibre muscolari, si verifica anche un aumento di deposito di grassi nelle stesse fibre muscolari, il che si capisce benissimo l'utilità di avere un serbatoio pieno di grassi da utilizzare quando ne avremo bisogno;
- **Utilità:** l'allenamento della corsa media o medio è utile a tutti coloro che si apprestano ad affrontare una maratona, ma è importante fare una distinzione, tra il principiante, e gli amatori che effettuano di frequente allenamenti lunghi ad andature simili a quelle che si terranno nella maratona o che comunque effettuano regolarmente allenamenti su "ritmi gara". Infatti io sono uno di questi, per me la velocità del medio si avvicina molto, per non dire che è la stessa con la quale svolgo il Lungo o ritmo gara maratona. Quindi in definitiva per me il Medio equivale a Ritmo Maratona. Tutto ciò accade quando si ha come obiettivo quello di migliorare man mano la propria velocità di corsa in gara, e quindi migliorare il proprio personale. Non a caso per i Top runner la velocità media sulla mezza maratona e sulla maratona sono molto vicine.
- **Progressione:** per farsi che si rispettino le regole di una corretta programmazione dell'allenamento la procedura da attuare è la seguente, aumentare man mano il chilometraggio o il tempo di allenamento, poi quando abbiamo verificato che a un determinato ritmo non otteniamo più benefici fisiologici è importante aumentare il ritmo di corsa che man mano si avvicinerà al ritmo maratona, migliorando anche la velocità della soglia anaerobica e quindi di riferimento.

Da quest'articolo si evince che i mezzi di allenamento, in questo caso il **Medio**, possono essere gli stessi (o quasi) per tutti i podisti, ma il modo di interpretarli e di proporli cambia da soggetto a soggetto, altrimenti si rischia di allenarsi tanto, ma non in maniera efficace, e non riuscendo a raggiungere i propri obiettivi prefissati, che possono essere il "semplice STARBENE", o "migliorare il proprio personale" sulla distanza. Sotto presento una tabella riassuntiva di quelle che sono le caratteristiche del Medio appena menzionate

*Note: Fonte Originale "La mia maratona" – Enrico Arcelli – Fulvio Massini Ed. correre*