

IL LUNGO LENTO

Quando si evoca la parola “Maratona” e come richiamare alla mente “**Il Lungo Lento o Lunghissimo Specifico (RM)**”. Non c’è Maratona senza aver eseguito un allenamento di Lungo Lento o Lunghissimo Specifico. Durante la Preparazione Atletica per la Maratona non c’è allenamento che crei “emozioni, piacevoli sensazione di benessere prolungata, tensione e senso di impotenza” come per il Lungo Lento. Per farsi che il Lungo Lento o il Lunghissimo Specifico, diano i risultati programmati è importante *rispettare alcune regole*. Per prima cosa è fondamentale fare una distinzione tra il Lungo Lento e il Lunghissimo Specifico. Entrambi i mezzi di allenamento sono fondamentali per portare a termine la Maratona nei migliore dei modi possibili godendosi ogni chilometro della gara. Il **Lungo Lento** è un mezzo di allenamento che ha le seguenti caratteristiche:

- **Periodo di Preparazione:** viene eseguito e programmato nel *Periodo di Costruzione* (1° periodo 6/8 settimane) , *Periodo Fondamentale* (2° periodo di preparazione 8^ /16^ settimana);
- **Capacità Organica sviluppata:** Resistenza Aerobica (vedi articolo “*Resistenza Aerobica del 27 Novembre*)
- **Energia utilizzata:** miscela di grassi e zuccheri
- **Durata:** da 2h fino a 3h
- **Intensità:** 90/100% della Soglia Aerobica
- **Ritmo (Velocità):** 30” più lento del ritmo della Corsa Media (se ad esempio il Medio viene eseguito a 5’30 al km, il Lungo Lento a 6’00 al km) o l’80/90% del Ritmo Maratona;
- **Percorso:** Prevalentemente *collinare* per infondere all’organismo uno stimolo allenante più efficace, ma all’inizio della preparazione (*Periodo di Costruzione*) è preferibile effettuare il Lungo Lento su percorsi pianeggianti, in quanto la muscolatura non è ancora pronta per sopperire a carichi di lavoro in Salita. Si può optare per percorsi con falsopiani non eccessivamente impegnativi come pendenze.

Per quanto concerne il **Lunghissimo Specifico** presenta delle leggere differenze dal Lungo Lento. Analizzando la terminologia si capiscono già alcune di queste differenze. Il Lunghissimo Specifico ha le seguenti caratteristiche:

- **Periodo di Preparazione:** Periodo Specifico (8/12 Settimane prima della Maratona)
- **Capacità Organica sviluppata:** Resistenza Specifica
- **Energia utilizzata:** miscela di grassi e zuccheri
- **Durata:** 2h30’ / 3h30’
- **Intensità:** 98% - 100% della Soglia Aerobica
- **Ritmo (Velocità) :** più vicino possibile al Ritmo Maratona (98/100% RM).
- **Percorso:** Deve rispecchiare al massimo il percorso di Gara che andremo ad affrontare, quindi se il percorso è pianeggiante ci alleneremo su percorsi pianeggianti (ideale per mantenere il ritmo maratona costante) , se invece il percorso della gara è con leggere salite, effettueremo il Lungo Specifico su percorsi misti.

Dopo aver fatto questa premessa si può affermare che le differenze sostanziali tra il **Lungo Lento** e il **Lunghissimo Specifico**, sono l’impostazione del ritmo (più vicino possibile al Ritmo Maratona nel Lunghissimo Specifico) , la durata (tempo o chilometraggio), il periodo di esecuzione (Periodo Costruzione “LL” o Specifico “LS”). A prescindere da queste differenze sostanziali, poi ci sono da tener presente alcune impostazioni pratiche. E’ opportuno che il Lunghissimo Specifico abbia il più possibile le caratteristiche della Maratona. Cioè, bisogna organizzarsi per orario e cosa mangiare alla colazione pre-lunghissimo, come se stessimo facendo la Maratona, dovremmo aver deciso i rifornimenti da mettere lungo il percorso, a quale chilometro (ogni 5km) e cosa mettere come rifornimento (solo acqua? Sali e acqua? Acqua, Sali e bevanda energetica?). Iniziare il Lunghissimo all’ora della gara, o giù di lì; utilizzare scarpe e abbigliamento da gara; effettuare un eventuale riscaldamento pre-gara, e così via. Non è importante “solo correre” il Lunghissimo, ma è importante “come correre”.

Oltre a questa distinzione, e differenze tra il Lungo Lento e il Lunghissimo Specifico (RM), è da tener presente anche il **modo** con il quale si possono correre questi mezzi di allenamento. Mentre per il **Lungo Lento** possiamo avere diversi ritmi e quindi diverse tipologie (**Lungo Classico, Lungo in progressione, Lungo con variazioni**), per il **Lunghissimo Specifico** (RM) è necessario mantenere il più possibile il Ritmo Gara o Ritmo Maratona. Vediamo in linea generale quali sono le caratteristiche dei diversi Lunghi Lenti (Cfr. modificato e integrato articolo su Runner World di Fulvio Massini):

- **Lungo Lento Classico:** E' praticamente obbligatorio eseguire alcune sedute di Lungo Classico se si vuol terminare bene la gara, e consumando più grassi possibili nell'unità di tempo (Potenza Lipidica). La velocità di percorrenza dovrebbe essere di circa 15"/20" al km più lento rispetto al Ritmo Maratona. E' ovvio che tutto dipende dalle caratteristiche e dal livello atletico del soggetto. Un atleta di alto livello o amatore/evoluto che vuole correre la Maratona nelle 3h, a un ritmo di 4'15 al km potrà effettuare il Lungo Classico a 4'30/4'35 al km; mentre un neofita che vuole correre la Maratona a 6'00 al km, dovrà correre il Lungo Classico a 6'10 al km, non dovrà discostarsi molto da quel ritmo, perché potrebbe sovraccaricare eccessivamente l'apparato locomotore e osseoarticolare. Più lento è il ritmo e più disagi crea alla meccanica del gesto atletico, la corsa non è fluida, ma goffa, e più tempo stiamo sulle gambe e più tensione si accumulerà;
- **Lungo in Progressione:** la terminologia stessa ci indica la strada di questo mezzo di allenamento. L'obiettivo è quello di variare il ritmo a un tot di chilometri che avremmo stabilito in anticipo. Ad esempio, per un maratoneta da 3h, un Lungo di 30km, si potrebbe gestire con 3 frazioni da 10km, partendo con 10km a 4'25 al km, per poi aumentare ogni 10km di 5", finendo con 10km al ritmo maratona di 4'15 al km. E' ovvio che man mano che si va avanti con la preparazione e ci si avvicina alla Gara, dovremmo aumentare i chilometri da percorrere al Ritmo Maratona (RM). Questo genere di Lungo è possibile proporlo ad amatori che hanno già esperienza nella Maratona, e possiedono una grande sensibilità al ritmo di corsa, in modo tale da aumentare progressivamente e in maniera graduale il ritmo di corsa senza eccessive accelerazioni o decelerazioni;
- **Lungo con Variazioni:** anche qui si capisce benissimo di cosa si tratta. Questo mezzo di allenamento è senza ombra di dubbio utile e proponibile ad amatori e atleti di un certo livello. In pratica l'obiettivo è quello di variare il ritmo di corsa, prendendo in riferimento i range di frequenza cardiaca e i ritmi di allenamenti verificati con alcuni TEST da CAMPO, come il **Test Conconi (vedi Test Conconi)**. Ipotizziamo che un soggetto ha un ritmo maratona di 4'00 al km, la sua velocità di soglia anaerobica (**vedi articolo Potenza Aerobica**) o velocità di riferimento è di 3'40 al km. Egli potrebbe impostare un Lungo con Variazioni come segue: 10km a 4'20 per iniziare a metabolizzare i grassi, e di seguito potrebbe inserire 10 x 1km a 3'40 e 1km 4'20. In pratica alla fine dell'allenamento ha percorso 20km a Ritmo Maratona (4'00 al km = 3'40 / 4'20) e 10km a 4'20. E' ovvio che è differente correre 20km a un ritmo maratona regolare, ma allo stesso tempo ha attivato diversi meccanismi, migliorando la resistenza aerobica (30km) e migliorando la Soglia Anaerobica (**vedi Potenza Aerobica**) aumentando il ritmo di corsa fino a 3'40. Quindi lo stimolo allenante è stato "doppio".

Analizziamo i diversi **parametri** da tener presente nell'impostazione e programmazione del Lungo Lento:

- la **Distanza** da percorrere: per il neofita 20km possono esseri considerati un Lungo, per un amatore/esperto 20km sono nella norma di un allenamento settimanale.
- La **Velocità**: per un neofita l'obiettivo è solo quello di metter chilometri nelle gambe quindi potrebbero anche non mantenere determinati velocità, ma far riferimento al chilometraggio complessivo; mentre per l'amatore che ha ambizioni cronometriche l'obiettivo è mettere i chilometri , ma anche a un determinato ritmo (Ritmo Maratona), preferibilmente più vicino possibile alla "**Massima Potenza Lipidica**", quella alla quale il consumo dei grassi è massimo.

- **Dosaggio:** per il neofita potrebbe essere programmato un Lungo ogni 3 settimane perché la capacità di recupero è più lenta; per un amatore si può programmare ogni 2 settimane (limite minimo).
- **Progressione del lavoro:** si potrebbero aumentare 2/4 km ogni seduta di lungo, ma tutto dipende dalle nostre caratteristiche atletiche. In linea generale l'organismo si adatta molto facilmente allo stimolo allenante del Lungo Lento, i miglioramenti si osservano dopo già alcuni Lunghi effettuati. E' ovvio che queste sono indicazioni di massima, se un soggetto ha programmato due Lunghi Lenti a distanza di due settimane, ma nota che dopo due settimane non ha ancora recuperato la fatica muscolare, allora è inutile programmare il Lungo successivo.
- **Numero delle sedute da compiere:** il neofita che inizia ad affrontare la preparazione per la Maratona dovrebbe programmare, nei 4/6 mesi di preparazione, almeno 6 allenamenti sopra 26/28km, 2 allenamenti sopra i 30km e altri 2 sopra i 34/36Km; è ovvio che dipende anche dalle caratteristiche del soggetto, un soggetto "resistente" si adatterà meglio agli stimoli del Lungo Lento o Lunghissimo Specifico in quanto geneticamente a fibre muscolari "ossidative" cariche di emoglobina, mentre il soggetto "veloce" con fibre "pallide" avrà bisogno di più allenamenti per adattarsi al Lungo Lento e al Lunghissimo Specifico;
- **Perché il Lungo Lento o Lunghissimo (?):** essi sono mezzi fondamentali per abituare i muscoli a consumare più grassi possibili, abituare l'organismo a migliorare la regolazione termica ed idrica per durate assai prolungate, per provocare adattamenti di vario tipo all'apparato locomotore, per abituare la mente a sopportare la fatica per tempi molto lunghi di lavoro;

Nonostante a volte si rispettino alcune regole, nel momento in cui andiamo ad affrontare il Lungo Lento o Lunghissimo Specifico, arriviamo alla fine dell'allenamento sempre stremati, o con un calo nella parte finale. Il tutto sta a trovare il giusto "ritmo da crociera" nei primi 5km e iniziare a metabolizzare i grassi e poi man mano che i chilometri passano focalizzarsi sul ritmo maratona o giù di lì. Il più delle volte a noi amatori ci manca la "**sensibilità al ritmo gara**" che la si acquisisce effettuando dei Lunghi Lenti concentrandosi solo ed esclusivamente sulle sensazioni che proviamo a un determinato ritmo (Ritmo Maratona), sono così saremo padroni delle nostre gambe senza guardare né cronometro e né cardiofrequenzimetro (entrambi importanti). Per poter trovare il Ritmo Maratona o comunque il Ritmo per effettuare il Lungo Lento o il Lunghissimo al meglio vi evidenzio questa **tabella previsione tempo maratona: (Fonte originale: "La mia Maratona" – Fulvio Mssini – Enrico Arcelli – Ed correre)**

Dal tempo della Mezza Maratona

- **Principiante:** 25/30" in più per ogni km rispetto al tempo della Mezza Maratona; in pratica si dovrebbe raddoppiare il tempo della Mezza Maratona e si aggiunge 17'35"/21'06";
- **Amatore Esordiente:** 20/25" in più per ogni km rispetto al tempo della Mezza Maratona; in pratica si dovrebbe raddoppiare il tempo della Mezza Maratona e si aggiunge 14'06/17'35";
- **Amatore Esperto:** 15/20" in più per ogni km rispetto al tempo della Mezza Maratona; in pratica si dovrebbe raddoppiare il tempo della Mezza Maratona e si aggiunge 10'33"/14'06";
- **Atleti Evoluti:** 10/15" in più per ogni km rispetto al tempo della Mezza Maratona; in pratica si dovrebbe raddoppiare il tempo della Mezza Maratona e si aggiunge 7'02/10'33";

Note: alcune definizioni e tabelle sono estrapolate da articoli di Fulvio Massini e dal libro "La mia maratona"- Enrico Arcelli – Fulvio Massini – Ed correre