

## RIPETUTE BREVI IN PIANURA

Terminiamo l'argomento Ripetute in pianura con la newsletter di oggi ove parliamo i **Ripetute Brevi**. Le distanze di corsa che rientrano in questa classificazione di ripetute brevi, sono quelle comprese dai 500 ai 1000mt. Come abbiamo visto nelle newsletter precedenti, più la distanza da percorrere è breve e più veloce può essere il ritmo, il lavoro fisiologico è prevalentemente Anaerobico (assenza di ossigeno). Ancor di più delle Ripetute Lunghe (Newsletter 30 Aprile '07), e delle Ripetute Medie (Newsletter 7 Maggio '07), quelle Brevi sviluppano ulteriormente la capacità dell'organismo di lavorare con notevole presenza di acido lattico nei muscoli. E' importante tenere presente che lo stimolo allenante si modifica in base **al ritmo di corsa** (e quindi alla frequenza cardiaca raggiunta ) alla capacità di **recupero e al come recuperiamo** (in base alla nostra condizione fisica).

Lo svolgimento delle Ripetute Brevi ci permette di acquisire più scioltezza, agilità e leggerezza durante la dinamica della corsa. Come anche per le altre ripetute, ma ancor di più per lo svolgimento delle Ripetute Brevi che determinano una spinta elevata e una sollecitazione su tendini e muscoli, è importante tenere presente che non tutti possono eseguirle, sono sconsigliate per chi ha un'età compresa dai 45 anni in poi , e con una capacità di recupero muscolo/tendinea non più reattiva. Si può ovviare a tale situazione, avendo gli stessi stimoli allenanti aumentando un po' la distanza di corsa mantenendo una velocità non eccessivamente elevata come per le ripetute brevi.

Nella programmazione dell'allenamento è opportuno svolgere le ripetute brevi lontano dalla gara, se ad esempio partecipiamo ogni domenica alle gare brevi 10km, è opportuno eseguire le ripetute brevi nei primi giorni della settimana , martedì o mercoledì, e possiamo programmarle per tutto il periodo specifico/agonistico. Mentre se il nostro obiettivo è quello di partecipare a una Maratona è opportuno programmare le ripetute brevi nel periodo specifico (ultimi 8 Settimane) , e svolgerle massimo fino alle ultime due settimane prima della gara, per evitare di sovraccaricare eccessivamente l'organismo nelle ultime settimane di rigenerazione. Tenendo presente che nell'esecuzione delle Ripetute Brevi il sovraccarico muscolo/tendineo è elevato, è preferibile a fine seduta dedicare molto tempo a esercizi di stretching per ridare alla muscolatura elasticità e scioltezza, senza eccedere nella tensione di stiramento per evitare di sovraccaricare ulteriormente la muscolatura già in deficit per le ripetute svolte. Inoltre, visto e considerato che le ripetute sfruttano come substrato energetico prevalentemente zuccheri, è opportuno subito dopo l'allenamento (15/30') rifornire il nostro organismo di energia , prediligendo zuccheri con indice glicemico elevato per un assorbimento veloce delle fibre muscolari, e Sali minerali persi con la sudorazione. In questo caso consiglio una bevanda energetica iper-tonica invece di cibi solidi che hanno un tempo di assimilazione elevato.

Buona Corsa!

Running Program – Prof. Antonacci