



Andare forte in maratona di Fulvio Massini

Fra la fine degli anni '80 ed i primi anni '90 mi capitò di allenare un gruppo di atleti veramente forti. Il gruppo era talmente forte che quando arrivava uno che aveva 2:30 in maratona o 1:15 nella mezza, lo inserivo nel gruppo degli amatori. Ci vedevamo due giorni alla settimana: il mercoledì si allenavano in quel naturale campo di allenamento fiorentino ovvero il parco delle Cascine. Non esistevano né satellitari, né accelerometri, ma il nostro campo di allenamento era perfettamente segnato ad ogni km ed in alcuni tratti ogni 100 metri.

Durante le mie visite al CONI di Tirrenia, sede dei raduni di atleti nazionali, mi fermavo spesso a parlare della mia passione "l'allenamento" con quello che ancora oggi chiamo "il mitico", il più grande di tutti il prof. Luciano Gigliotti, il Prof. Giampaolo Lenzi, il prof. Renato Canova ovvero senza dubbio i tre fra i più grandi allenatori di maratoneti esistenti al mondo. Fu da loro che imparai il mezzo di allenamento che sto per descrivere e che ritengo sia, insieme al lunghissimo, il mezzo fondamentale per andare forte nella maratona.

Si tratta in pratica delle ripetute con recupero a ritmo maratona. Noi useremo la sigla RRM che sta per Recupero Ritmo Maratona. Parlarne così può sembrare semplice, ma fare il RRM, almeno le prime volte, crea un po' di difficoltà. Il RRM serve ad allenare la resistenza alla potenza aerobica. In fatti in periodi precedenti alle 12 settimane prima della maratona, si tende a sviluppare, oltre alla forza generale e specifica, anche la potenza aerobica, la resistenza generale ed in misura minore la resistenza specifica. Durante gli ultimi 3 mesi che separano dalla maratona una volta alla settimana dovrà essere inserito il RRM che consentirà di abituare l'organismo a metabolizzare quelle piccole quantità di lattato prodotte correndo il recupero a ritmo maratona; inoltre con il RRM aumenta la densità dei mitocondri e di conseguenza la capacità da parte dei muscoli di utilizzare l'ossigeno. Questo tipo di ripetute è simile al fartlek anche se è codificato e più specifico per maratona. Il RRM dovrebbe essere eseguito su tracciato e terreno più simili possibile a quello dove sarà corsa la maratona; se per esempio il tracciato prevede leggeri saliscendi e sanpietrini sarà bene, anche se non sempre, cercare di correre proprio in questo tipo di situazione: da evitare nei limiti del possibile la pista, perché il chilometraggio totale è abbastanza lungo. L'errore che commettono molti podisti almeno le prime volte che provano il RRM è quello di fare la prova veloce a velocità eccessiva con il risultato che poi non riescono a recuperare a ritmo maratona, ma sono costretti e fermarsi. Il RRM varia da 1 a 7 km, mentre la parte del recupero varia da 1 a 3 km. I chilometri totali del RRM fra parte veloce e parte a ritmo maratona variano fra i 12 e i 22-25 km.

Il segreto per non sbagliare la prima prova e compromettere poi tutto l'allenamento è di eseguire la prima prova a ritmo maratona ovvero a quella che sarà la velocità del recupero. Il RRM deve trovare una collocazione centrale nell'ambito della programmazione settimanale. I giorni adatti variano fra il mercoledì ed il venerdì in modo da poter poi essere pronto la domenica per fare il lunghissimo. Più si avvicina il ritmo maratona più si allunga la distanza della parte veloce del RRM.

La prova veloce deve essere fatta al ritmo della mezza maratona la prova lenta 15" al km più lenta ovvero al ritmo maratona. Con l'avvicinarsi della gara la parte veloce del RRM potrà essere corsa a 5" al km più lenta rispetto alla media al km della mezza maratona. Il gap fra parte veloce e la parte lenta del RRM sarà di 10"

Nello schema un esempio di RRM nelle 12 settimane precedenti alla maratona:

6 x 1km rec 1km

7 x 1km rec 1km

4 x 2km rec 1km

4 x 1km rec 1km

5 x 2km rec 1km

3 x 3km rec 1km

3 x 3km rec 2km

2 x 2km rec 2km

2 x 5km rec 1km

2 x 6km rec 1km

3 x 5km rec 1km

2 x 3km rec 1km

Provate e vedrete che andrete davvero forte!!

Per saperne di più contattatemi info@fulviomassini.com

Buon divertimento.

Il tecnico: [Fulvio Massini](mailto:fulvio@fulviomassini.com)