

PREPARAZIONE ATLETICA

VACANZE MIRATE

DEDICATO A CHI AMA IL MARE E VUOLE MIGLIORARE...

Per alcuni il termine vacanza non è solamente sinonimo di relax ma significa anche e soprattutto libertà totale dagli impegni lavorativi, che nel corso dell'anno sono a volte così pressanti da limitare fortemente il tempo dedicabile all'allenamento. Per i volenterosi quindi il periodo feriale è il momento migliore per dedicarsi, in tutta serenità, al miglioramento della propria forma fisica, vediamo come:

Intermittente 1'/1' su sabbia.

Cominciate con 5' di corsa a ritmo blando e uniforme sul bagnasciuga. Dopo questa prima fase di riscaldamento iniziale, alternate per 20' un minuto di corsa a ritmo "vivace" (il vostro riferimento può essere costituito dal raggiungimento di un ritmo

respiratorio impegnato) a un minuto di corsa blanda, nel quale il vostro respiro ritorna a ritmi più bassi (il riferimento questa volta può essere dato dalla possibilità di ritornare a respirare unicamente con il naso). In alternativa.....

Progressivo su sabbia

Un mezzo d'allenamento sostituibile all'intermittente è il progressivo. Cominciate direttamente i 20' di corsa (in effetti il riscaldamento è costituito dai primi 5' di lavoro svolto a ritmo leggero) a una velocità tale da non impegnare la respirazione, dopo 5 minuti aumentate il ritmo in modo tale da essere obbligati ad adottare una respirazione blandamente impegnata, dopo altri 5' aumentate nuovamente l'andatura di quel tanto che

vi costringa a una respirazione impegnata, mantenete questo ritmo per 5' dopo di che aumentate ulteriormente l'andatura in modo da completare gli ultimi 5' di corsa con una respirazione decisamente impegnativa. Lo schema riassuntivo è quindi il seguente:

Tempo	Tipo di respirazione
5'	Siete in grado di ventilare solo con il naso
5'	La respirazione diviene più impegnativa e cominciate a ventilare anche attraverso la bocca
5'	La respirazione diviene impegnativa e siete decisamente costretti a ventilare con la bocca
5'	La respirazione è molto impegnativa e siete inequivocabilmente in debito d'ossigeno

Oltre alla corsa, si mantengono ovviamente anche le due esercitazioni rivolte agli addominali (crunch) e ai pettorali (piegamenti sulle braccia), con alcune varianti. Per quello che riguarda il crunch non eseguiremo più delle serie a "ripetizioni prefissate" ma bensì delle serie con

"ripetizioni a esaurimento", in altre parole cercheremo per ogni serie di crunch di effettuare il massimo numero di ripetizioni possibili. Inoltre manterremo il recupero tra le serie molto ridotto, nell'ordine di circa 20 secondi, e per finire potremo portare il numero delle serie a 8-10. Il concetto di "ripetizioni a esaurimento" verrà adottato anche per i piegamenti sulle braccia; tuttavia, in questo tipo di esercizio conviene mantenere un tempo di recupero più lungo nell'ordine di circa un minuto e mezzo, mentre anche in questo caso il numero totale delle serie può aumentare sino a 7-8.



mentore

...O NON VUOLE PEGGIORARE

stituiscono un ottimo mezzo di mantenimento della resistenza organica e del tono muscolare degli arti inferiori. Correte preferibilmente sul bagnasciuga, dove la sabbia è più compatta, evitando in tal modo di sollecitare eccessivamente l'articolazione della caviglia e del ginocchio. Inoltre, dal momento che il lavoro su di una superficie morbida come la sabbia mortifica in un certo qual modo l'elasticità muscolare, a fine seduta inserite 3-4 serie di skipping della lunghezza di 20 metri

con un finale in sprint, questa volta eseguiti su di una superficie dura. Anche il semplice asfalto si presterà benissimo allo scopo.

Crunch addominali

In vacanza, si sa, qualche trasgressione è consentita e quelle della tavola sono probabilmente le più frequenti. Direi che 5-6 serie di crunch da 20-30 ripetizioni, eseguite subito dopo la seduta di corsa, possono essere di valido aiuto al mantenimento del tono della muscolatura addominale, messa a dura prova dal periodo vacanziero.

Piegamenti delle braccia

E per finire, pensiamo un po' an-

che alla muscolatura del tronco, i classicissimi piegamenti delle braccia, effettuati sotto forma di serie (dalle 3 alle 5) di 15-20 ripetizioni ciascuna, ci permetteranno di mantenere tonica la muscolatura di pettorali e tricipiti.

Quante volte e quando eseguire il programma?

Per quello che riguarda il quanto consiglieri dalle due alle tre volte alla settimana, preferibilmente a giorni alterni, mentre invece per il quando, direi senza dubbio nelle ore meno calde della giornata, quindi la mattina presto, o la sera quando la calura estiva concede una breve tregua.



Vacanza vuol dire relax, ma non per questo bisogna tornare completamente fuori forma. Che siate al mare o ai monti ecco i programmi per rientrare in città in piena forma, sfruttando le proprietà allenanti della corsa su una bella spiaggia sabbiosa o del lavoro sulle strade in salita, che in montagna... non mancano

GIAN NICOLA BISCOTTI

... O A CHI AMA LA MONTAGNA E VUOLE MIGLIORARE...

La montagna è la "patria" della corsa in salita e questa è uno dei migliori mezzi per coniugare l'allenamento muscolare a quello della resistenza organica. Vediamo due mezzi di allenamento particolarmente efficaci da effettuarsi su percorsi di una certa pendenza, che consiglierai compresa tra il 5 e il 10%.

Corsa continua in salita

Scegliete un percorso in salita la cui pendenza media sia compresa nel range consigliato ed effettuate una seduta di corsa che, in funzione del vostro grado di allenamento, può andare da 3 a 6 km (è consigliabile organizzarsi in modo tale da essere recuperati da un mezzo alla fine della distanza prevista al fine di evitare di raddoppiarla dovendo ritornare, sempre di corsa, al punto di partenza).

Facciamo un esempio pratico: se in pianura correte normalmente a un'andatura di 12 km all'ora, su di una salita del 10% di pendenza dovrete correre, per mantenere lo stesso tipo d'impegno fisiologico, a 8 km/h. Sempre utilizzando la stessa tabella potete calcolare che una seduta di 5 km su di una salita del 10%, corrisponderebbe a una sessione d'allenamento di 7,5 km in piano ($5 \times 1,5 = 7,5$).

Ripetute in salita

Scegliete una salita della lunghezza di un chilometro, di pendenza media compresa tra il 5 e il 10% ed effettuate un test di percorrenza massima sulla distanza, ossia percorrete il chilometro in questione come foste in gara, cercando di distribuire bene lo sforzo, in modo tale da ottenere il miglior tempo possibile. Ammettiamo che su di

una salita del 6% abbiate ottenuto un tempo di 4'40". Si tratta ora di effettuare delle ripetute (da 3 a 6 in funzione della vostra capacità di carico di lavoro) all'80-85% del vostro tempo record. Per calcolare il tempo di percorrenza, rifacendoci all'esempio in questione, dovete effettuare questo semplice calcolo: tempo di percorrenza in secondi = $(280 \text{ secondi} \times 100) / 85$.

Nella formuletta sopra riportata, 280 si riferisce al vostro tempo record riportato in secondi e 85 alla percentuale di percorrenza che intendete adottare. Il risultato del nostro esempio sarà uguale a 329 secondi, questo significa che le vostre ripetute sul chilometro devono essere effettuate in 5'30".

Il recupero tra una ripetuta e l'altra è di tipo attivo e prevede che si effettui, a ritmo di corsa blando, la stessa distanza in discesa. Anche in questo caso, come in quello precedente della corsa continua in salita, è buona regola inserire 3-4 serie di skipping della lunghezza di 20 metri con un finale in sprint. Naturalmente rimangono valide anche le indicazioni date precedentemente a proposito di addominali e pettorali.

Ma quante volte eseguire il programma? Come nella "situazione marina" anche in quella montana consiglierai di allenarsi dalle due alle tre volte alla settimana, preferibilmente a giorni alterni.

... O NON VUOLE PEGGIORARE

Se gli amanti del mare hanno a disposizione la sabbia, quelli della montagna non possono certo lamentarsi. Le salite che offrono le zone montane non sono infatti, come mezzo d'allenamento, certamente meno valide della sabbia. Anche in questo caso dividiamo i vacanzieri in due categorie: quelli che s'accontentano senza troppe pretese di non peggiorare fisicamente e quelli che invece aspirano a miglioramenti concreti. Per chi non ha troppe pretese e si accontenta solamente di mantenere una forma fisica accettabile, consiglierai un fartlek di 20-30 minuti su di un percorso misto. E visto che in montagna strade e

stradine che s'inoltrano in splendori di boschi si sprecano, non rimane che l'imbarazzo della scelta. Il fartlek è un metodo di allenamento di origine scandinava (il termine in lingua svedese significa infatti "gioco di velocità", da *fast*: veloce e *lek*: gioco). Si esegue prevalentemente su percorsi che prevedano dei saliscendi, come appunto i viottoli che si addentrano nei boschi, e consiste nell'effettuare dei tratti di corsa veloce della durata compresa tra uno e 3 minuti (ma si può arrivare anche a 5' nel cosiddetto fartlek lungo), correndo a ritmo lento tra una variazione di ritmo e l'altra. Le variazioni sono effettuate seguendo la propria

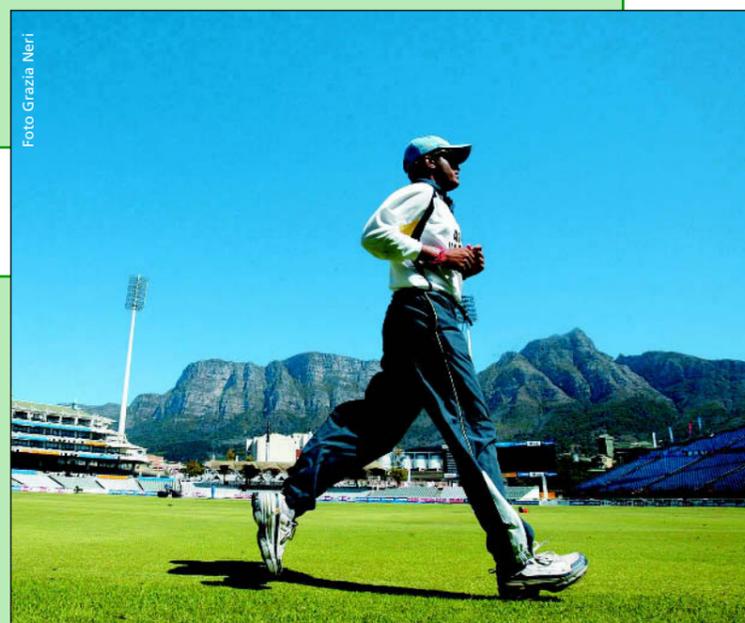


Foto Grazia Neri

sensazione di fatica, per questa ragione il fartlek può divenire più o meno impegnativo in funzione della durata e del numero della variazioni eseguite. Alla fine della seduta inserite 3-4 serie di skipping

della lunghezza di 20 metri con un finale in sprint. Oltre a ciò, rimangono valide le indicazioni già date precedentemente a proposito degli addominali e dei piegamenti sulle braccia.

