

dal 3 settembre
al 4 novembre 2018

Breve guida per l'allenamento di preparazione alla VI Scalata Patti-Tindari

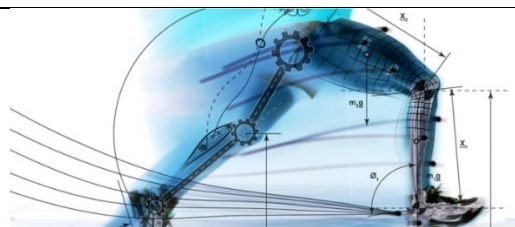
Per podisti master di livello intermedio



Questa scheda di allenamento contiene dei suggerimenti per affrontare nel migliore dei modi la scalata di 10 km da Patti a Tindari che si svolgerà domenica 4 novembre 2018 e si rivolge agli amatori della corsa che dedicano buona parte del loro tempo libero agli allenamenti in maniera continuativa e costante. L'allenamento ottimale è un processo strettamente legato all'atleta e, pertanto, andrebbe personalizzato sulla base del proprio livello di preparazione e stato di forma. Ad esempio, la durata di un lavoro di resistenza può essere più o meno lunga per questo, sotto, accanto alla distanza del "lungo" compare il margine "12-15 km" quindi suggerisco di partire da 12 km e, con il passare delle settimane, provare ad allungare fino a 15. Quello che posso certamente suggerire è di essere molto accorti nella gestione dell'allenamento: adattate un allenamento anche alle vostre condizioni di stanchezza ed affaticamento; formate dei gruppi di allenamento omogenei ovvero allenatevi con persone che hanno il vostro stesso livello di preparazione; nei giorni di riposo non correte perché i muscoli e la mente hanno la necessità di rigenerarsi per prepararsi al meglio al successivo allenamento ed all'obiettivo finale; per migliorare la vostra tecnica di corsa e salvaguardarvi da infortuni inserite, sempre, negli allenamenti esercizi di ginnastica e mobilità articolare; per avere una lunga carriera affidate la vostra preparazione a tecnici qualificati; ricordate sempre che l'importante è divertirsi.

Consigli sportivi di Gabriele Rinaldi

Allenatore F.I.D.A.L. ed educatore sportivo C.O.N.I.. Laureato in materie scientifiche si è specializzato in analisi delle performance sportive. Collabora con l'A.S.D. Podistica Pattese web www.podisticapattese.it dal 2014.



dal 3 settembre
al 4 novembre 2018

Breve guida per l'allenamento di preparazione alla VI Scalata Patti-Tindari

Per podisti master di livello intermedio



Programmazione allenamento di 9 settimane, dal 3 settembre al 4 novembre, così suddivise:

- una settimana "zero" per ripartire con gli allenamenti dopo le ferie estive;
- un ciclo di allenamento di 8 settimane (3 carico + 1 scarico).

Gli argomenti meriterebbero sicuramente una trattazione più ampia ma, in questa sede, mi limiterò a fornirvi solo i gli elementi più significativi.

Per "riscaldamento" intendo un periodo complessivo di 30' composto da quattro attività: corsa, stretching, slanci ed andature tecniche anche combinate (tipo skip, calciata, molleggiata, saltellata, etc). L'ordine delle attività può essere mescolato. Il riscaldamento precede l'allenamento vero e proprio.

Per "allungo" si intende una corsa che si esegue ad una velocità nettamente superiore a quella della corsa di riscaldamento. Rispetto a quest'ultima, l'ampiezza del passo è più grande, il contatto del piede si sposta più sulla zona dell'avampiede, in poche parole è una corsa circolare non massimale (maggiore sollevamento del ginocchio, il tallone sale dietro a sfiorare il gluteo, etc etc)

Per quanto riguarda le prove ripetute in salita, queste vanno effettuate tutte alla stessa velocità ovvero, nel caso di prove a cronometro, tra la prima e l'ultima salita lo scarto deve essere minimo (1-2 metri di differenza).

Un' ultima precisazione sui ritmi: il lungo non è una corsa a ritmo "lento"; la distinzione tra i ritmi del lungo, del medio e del corto veloce sta nella differenza, tra l'uno e l'altro, di 20-25" in meno a km. Ad esempio, riuscendo a fare un lungo di 12 km a ritmo costante di 5'/km, il medio di 8 km potrebbe essere fatto a 4'40 ed il corto veloce di 4 km a 4'20.

SETTIMANA ZERO	Dopo le ferie estive riprendere gradualmente l'attività ed effettuare un test di 10 km per valutare la condizione iniziale. dal 3 al 9 settembre	<ul style="list-style-type: none">✓ Allenamenti moderati a piacere✓ Test/gara di 10 km scegliendo un percorso il più possibile pianeggiante *
---------------------------	--	--

* Suggesta la partecipazione alla gara regionale in programma a Messina domenica 9 settembre "10 km di Capo Peloro – III Memorial Luigi Cacopardi". La manifestazione è valida anche trofeo forense dello stretto vedasi regolamento su www.asdtorrebianca.it

dal 3 settembre
al 4 novembre 2018

Breve guida per l'allenamento di preparazione alla VI Scalata Patti-Tindari



Per podisti master di livello intermedio

PERIODO DI CARICO	3 settimane di carico dal 10 al 30/9 e dal 8 al 28/10	Giorno 1 PROVE RIPETUTE IN SALITA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Riscaldamento ✓ 8-10 ripetute in salite da 2' con recupero in souplesse fino a tornare al punto di partenza ✓ 10' in pianura a ritmo medio
		Giorno 2	RIPOSO
		Giorno 3 VARIAZIONI	Lungo 60' con <u>leggere variazioni di velocità</u> : -20' <i>corsa facile</i> ; -20' variazioni 2' più veloci 2' più lenti; -20' ritmo costante
		Giorno 4	RIPOSO
		Giorno 5 PROVE RIPETUTE IN PIANURA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Riscaldamento ✓ 3-4 prove ripetute su 3 km rec. 3' da fermo ** ✓ 10' defaticamento
		Giorno 6	RIPOSO
		Giorno 7 LUNGO	Lungo 12-15 km a ritmo costante
PERIODO DI SCARICO	1 settimana di scarico dal 1 al 7/10 e dal 29/10 al 3/11	Scarico 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Riscaldamento ✓ 10 allunghi sui 300 rec. 2' di passo ✓ 10' defaticamento
		Scarico 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 60' di cui 55' <i>corsa facile</i> e gli ultimi 5' ad un ritmo più vivace ✓ Stretching anche a terra
		Scarico 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 40' <i>corsa facile</i> ✓ Stretching ✓ 6 allunghi su 100m
<p>** Le prove vanno effettuate a velocità superiore a quella tenuta nel test di valutazione della condizione iniziale che è stato svolto sulla distanza di 10 km in data 9 settembre.</p>			