

# Come prepararsi bene ad una maratona

## **UNA TABELLA ORDINARIA PER UN MARATONETA AMBIZIOSO**

Correre una maratona non è impresa per tutti. Tutti possono, con un minimo di sforzo, arrivare in fondo alternando corsa e cammino. Ma arrivare a correrla e a correrla bene, è impresa già un po' più difficile.

Il "piano ordinario" qui riportato è stato estratto, seppur con qualche modifica, dal libro pubblicato nel 2003 dall'Editoriale Sport Italia "Mente & Maratona", scritto da Luca Speciani e Pietro Trabucchi. E' un piano impegnativo, che si sviluppa su 16-17 settimane, e può essere affrontato solo da chi già abbia la consuetudine a correre almeno un'ora tutta di seguito, e abbia già praticato la corsa lenta a ritmo omogeneo da qualche mese. Non può essere considerato un piano idoneo per chi incomincia.

Per capire più a fondo le dinamiche che mi hanno portato a scegliere i lavori qui indicati, piuttosto che altri, è possibile fare riferimento alla sezione "Allenamento" del libro citato, o sfogliare il sito internet [www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm](http://www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm) che sarà tra poco spostato su [www.lucaspeciani.it](http://www.lucaspeciani.it)

Sugli stessi indirizzi è possibile anche ricevere dei piani personalizzati per le proprie esigenze.

1) Il piano prevede quattro allenamenti specifici (lavori) settimanali, uno dei quali sarà il "medio" (che potrà talvolta essere sostituito da una garetta domenicale, corrispondente a un "corto veloce").

2) Chi avesse la possibilità di correre tutti i giorni, inserirà allenamenti aggiuntivi di corsa lenta o di corsa "lunga svelta" (CLS: all'incirca una via di mezzo tra il "medio" e il lento). Chi avesse invece la possibilità di effettuare più di 7 allenamenti settimanali, potrà mantenere lo schema, inserendo corsa lenta, CLS, ancora salite, o fartlek a piacere (1'/1', 2'/1' ecc.). Chi invece potesse correre al massimo tre volte a settimana, potrà togliere il medio, lasciando inalterato il resto.

3) L'ordine temporale degli allenamenti nella settimana è libero, salvo dove espressamente

indicato. Ma è buona norma separare i lavori tra loro di almeno un giorno, per non accumulare stanchezza tra uno e l'altro. Ciò non vale, naturalmente, per i bigiornalieri o per le gare a tappe suggerite in fase di innalzamento della potenza lipidica (seconda fase).

4) Il piano è diviso in 7 settimane rivolte alla crescita organica (nelle quali, in aggiunta al potenziamento cardiaco e muscolare ottenuto con le salite, viene fatto crescere il numero delle prove a parità di ritmo) e in 7 settimane di rifinitura, in cui il numero delle prove rimane pressoché inalterato, ma si provvede invece ad un'accelerazione dei ritmi. Nelle seconde sette settimane (precedute o meno da una settimana di scarico) vengono inoltre inseriti a settimane alterne i lavori specifici di potenza lipidica per la maratona (lunghe, gare a tappe, bigiornalieri ecc.).

5) I ritmi sono indicati nel piano come RM (Ritmo maratona ipotizzato) più o meno una percentuale. RM più 5% significa un ritmo rallentato del 5%, mentre RM – 5% significa il contrario. Ad esempio un atleta che punti a ottenere un tempo di 3 ore in maratona, dovrà intendere RM + 5% come 4'15"/km rallentato del 5%, ovvero circa 4'27"/km.

6) Chi dovesse affrontare questo piano iniziandolo in una data più vicina, rispetto ai 4 mesi previsti, dovrà adattare i ritmi indicati alla propria specifica situazione, rallentandoli proporzionalmente secondo necessità. Lo stesso varrà in caso di sosta per infortunio o per altri motivi, che rendano impossibile lo svolgimento dei lavori.

Indicazioni sulle modalità di svolgimento dei lavori

Salite:

Le salite sono indicate come brevi, medie o lunghe. Si intendono salite brevi quelle da 100-250 m da correre a intensità quasi massimale. Salite medie sono invece da 400-600 m e vanno corse (sempre a sensazione) a intensità molto alta. Salite lunghe si intendono invece da circa 1 km, e vanno corse sempre in spinta dall'inizio alla fine, ma riservandosi un po' di margine.

Le pulsazioni devono scendere fino a circa 120/min al momento della ripartenza per la salita successiva, e puntare il più in alto possibile nel corso dell'esecuzione. Il recupero di solito corrisponde al tratto di discesa camminato o svolto in corsetta leggera. Più la pendenza è elevata, più il lavoro rende. Le prove dovrebbero essere corse tutte all'incirca nello stesso tempo. Differenze nei tempi di esecuzione troppo elevate, indicano uno scadimento prestativo che va evitato. Eventualmente è possibile inserire una pausa più lunga ogni 4-5 ripetizioni.

Altri lavori in genere:

Deve essere svolto il numero di prove indicato nel piano, fino all'ultima ripetuta. I lavori non dovrebbero essere interrotti, se non per cause di forza maggiore. Se non si riescono a mantenere i ritmi prefissati, è possibile rallentare in proporzione (e nei progressivi, mantenendo comunque una progressione), ma senza ridurre mai il numero delle prove. Le ripetute andranno corse sempre (salvo diversa indicazione) con il recupero svolto correndo a ritmo di CLS. Nei progressivi invece il recupero non deve essere effettuato (consentita eventualmente una sosta di pochi secondi per azzeramento cronometro o altro).

Non vengono indicati i tempi di riscaldamento (almeno 15' di corsa) e di defaticamento post-lavoro (almeno 5' di corsa), che si danno per scontati. I lavori più veloci, le salite, e in genere i lavori invernali, richiederanno tempi di riscaldamento un po' più lunghi.

Il piano:

Periodo di crescita organica: settimane 1-7

Settimana 1

- 1) Salite brevi (12)
- 2) 10+10 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 3) 5+5 x 1000 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 4) Medio km 10 a RM + 5%

Settimana 2

- 1) Salite medie (8)
- 2) Progressivo 3x3000 a RM+15% / RM+5% / RM-5%
- 3) 4x2000 (RM – 5%), rec. 1000 a RM + 15%
- 4) Medio km 11 a RM +5%

Settimana 3

- 1) Salite brevi (16)
- 2) 12+12 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 3) Progressivo 3x4000 a RM+15% / RM+5% / RM-5%
- 4) Medio km 12 a RM +5%

Settimana 4

- 1) Salite medie (10)
- 2) 14+14 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 3) 6+6 x 1000 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 4) Medio km 13 a RM +5%

Settimana 5

- 1) Salite brevi (20)
- 2) Progressivo 4x3000 a RM+15% / RM+5% / RM-2% / RM-10%
- 3) 5x2000 (RM-5%), rec. 1000 a RM+15%

4) Medio km 14 a RM +5%

#### Settimana 6

- 1) Salite medie (12)
- 2) 16+16 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 3) 7+7 x 1000 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 4) Medio km 16 a RM +5%

#### Settimana 7

- 1) Salite lunghe (6)
- 2) 18+18 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +15%)
- 3) Progressivo 4x4000 a RM+15% / RM+5% / RM-2% / RM-10
- 4) Medio km 18 a RM +5%

#### Settimana (facoltativa) di scarico, oppure gara test

- 1) CLS a piacere
- 2) Fartlek 30' alternato 1'/1'
- 3) Medio o corsa lenta + allunghi

A questo punto, raggiunti certi carichi di lavoro, spariscono le salite (che restano solo come richiamo periodico) e si incomincia a lavorare sui ritmi. I recuperi scendono a RM+10% e si incomincia a incrementare la potenza lipidica.

#### Settimana 8

- 1) 20+20 x 400 (veloce a RM – 5%, lento a RM +10%)
- 2) 8+8 x 1000 (veloce a RM – 5%, lento a RM +10%)
- 3) CLS a piacere + allunghi
- 4) Lunghissimo 30 km a RM + 10%

#### Settimana 9

- 1) 12 Salite medie (richiamo)
- 2) 6x2000 (RM-5%), rec. 1000 a RM+10%
- 3) Medio km 20 a RM + 5%
- 4) Progressivo 4x4000 a RM+10% / RM / RM –5% / RM –10%

#### Settimana 10

- 1) 20+20 x 400 (veloce a RM – 10%, lento a RM +10%)
- 2) 4x3000 (RM –5%), rec. 1000 a RM + 10%
- 3) CLS a piacere + allunghi
- 4) Bigiornaliero km 20 matt. + km 20 pom/sera a RM + 15% (o gara 21 km)

#### Settimana 11

- 1) 8+8 x 1000 (veloce a RM – 10%, lento a RM +10%)
- 2) CLS a piacere + allunghi
- 3) Medio km 20 a RM + 2%
- 4) Progressivo 4x4000 a RM+5% / RM / RM –5% / RM –10%

#### Settimana 12

- 1) 20+20 x 400 (veloce a RM – 12%, lento a RM +10%)
- 2) 6x2000 (RM-7.5%), rec. 1000 a RM+10%
- 3) CLS a piacere + allunghi
- 4) Lunghissimo 35 km a RM + 10%

#### Settimana 13

- 1) 12 Salite medie (richiamo)
- 2) 4x3000 (RM –7.5%), rec. 1000 a RM + 10%
- 3) Medio km 20 a RM
- 4) Progressivo 4x4000 a RM+5% / RM – 2% / RM –7% / RM –12%

#### Settimana 14

- 1) 20+20 x 400 (veloce a RM – 12%, lento a RM +5%)
- 2) 3x5000 (RM –5%), rec. 2000 a RM + 10%
- 3) CLS a piacere + allunghi
- 4) Bigiornaliero km 20 matt. + km 24 pom/sera a RM + 15%

Completate le settimane di carico sulla potenza lipidica, sono necessarie un paio di settimane di completo scarico. Queste prevedono un solo lavoro (con recupero lento e completo) a ritmo gara, e corsa in scioltezza, allunghi e ritmi blandi negli altri giorni.

#### Settimana 15

- 1) CLS a piacere + 10 allunghi
- 2) 2x5000 RM, rec. 10' CL sciolta
- 3) CLS in scioltezza (anche 2 ore)

#### Settimana 16

- 1) 3x4000 RM, rec. 6' CL sciolta
- 2) CLS a piacere + 10 allunghi
- 3) Maratona (da corrersi a RM)

Il piano appena esemplificato può essere una buona tabella generale per la preparazione di una maratona da parte di un atleta dotato e ambizioso (agonista o amatore di buon livello, con alle spalle già un minimo di esperienza). Naturalmente questo programma può essere adattato, con le adeguate correzioni suggerite in precedenza, anche ad amatori di livello più basso.

... e per chi volesse sapere qualcosa di più sull'aiuto che la mente può dare...

Togliamoci dalla testa che sia possibile diventare dei campioni se non impareremo a correre, insieme, con la testa e con le gambe.

La maratona in particolare, più di ogni altra gara più breve, richiede un approccio che non può più essere solo fisico. Ciò è vero sia parlando di crisi da esaurimento delle scorte zuccherine, sia nell'esame specifico di tutti i metodi elaborati per correggere atteggiamenti dannosi verso la corsa. Ed anche nelle strette connessioni tra alimentazione, dimagrimento e atteggiamento mentale. Mente e corpo sono una sola cosa. Lavorare con l'una o con l'altro comporta effetti reciproci che non possono sfuggire ad un occhio attento.

Pietro Trabucchi ed io (Luca Speciani) stiamo da tempo lavorando sul progetto Mind Body Work (MBW), che si avvale delle più recenti scoperte scientifiche sulle dinamiche di funzionamento cerebrale per aiutare l'integrazione tra corpo e mente nell'attività sportiva. Ogni tassello in più che si aggiunge al mosaico ci dà conferma di essere nella giusta direzione. L'intuizione del fatto che uno stimolo proveniente dal corpo può (grazie al coinvolgimento del cervello "emotivo", da alcuni chiamato "sistema limbico", e in particolare dell'amigdala) indurre modificazioni stabili in alcuni atteggiamenti mentali, ci ha portato a lavorare nella pratica, testando sui nostri atleti insieme ad altri allenatori questa nuova metodologia. I risultati che stiamo ottenendo sono sufficientemente anomali da farci pensare di avere estratto dal mazzo una buona carta. Su questa vogliamo continuare a lavorare, certi di avere introdotto un concetto nuovo, su cui sarà interessante confrontarsi con altri tecnici ed altri atleti che siano interessati a Siamo a disposizione di chiunque voglia scrivere, inviarci commenti, collaborare, portarci risultati suoi o di suoi atleti, per arricchire il bagaglio – pur già ampio – di cui disponiamo.

I lavori testati sui numerosi atleti in tutta Italia seguiti da Speciani e Trabucchi con lavori specifici MBW sono disponibili in parte sul sito

[www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm](http://www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm), prossimamente [www.lucaspeciani.it](http://www.lucaspeciani.it)

Non ci sono copyright, non ci sono operazioni commerciali nascoste: c'è solo la nostra voglia di sperimentare, e di dimostrare come nello sport (e nella maratona in particolare) si possano ottenere risultati estremamente gratificanti, semplicemente integrando il fattore mentale con quello fisico.

Non c'è nessuna ricetta facile o a buon mercato. Nessuna illusione da sbandierare. C'è invece la consapevolezza del fatto che un atleta va seguito nella sua interezza: dal punto di vista fisico, certamente, ma anche da quello alimentare e mentale. E se mangiando più carboidrati o più proteine si ottengono dei risultati fisici visibili e precisi, altrettanto si può dire dopo l'applicazione degli allenamenti MBW.

Il MBW non è certo la scoperta del secolo, ma è uno strumento operativo pratico e intelligente per migliorare le proprie prestazioni, in maratona come in qualunque altra specialità sportiva.

Sta solo a ciascuno di noi conquistare quell'equilibrio che – nella storia di ogni grande impresa atletica – è sempre stato elemento determinante.

Il corpo o la mente, da soli, non possono arrivare da nessuna parte. L'equilibrio armonico tra queste importanti componenti della nostra inscindibile unità può invece portarci lontanissimo.

Abbiamo provato a fare un passo concreto per capire come farlo nella pratica. I vostri risultati e il vostro entusiasmo nel raccogliere questo “testimone”, ci diranno se e quanto avremo avuto ragione.

Dr. Luca Speciani

[www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm](http://www.vivaiochlorofilla.it/zen.htm)

[www.lucaspeciani.it](http://www.lucaspeciani.it)