



# La Maratona di New York<sup>®</sup> per tutti

Prepariamo la nostra prima maratona con Orlando Pizzolato



*Testo di Orlando Pizzolato, foto Terramia/Image*





## CONSIGLI GENERALI

Anche se alla maratona di New York mancano un po' di mesi e c'è tutto il tempo per sviluppare un'adeguata condizione di forma, ci si deve imporre un po' di "disciplina" e non saltare gli allenamenti. Per ottenere dei benefici è fondamentale esercitarsi con costanza. Due, tre volte la settimana va già bene ed è preferibile distribuire le sedute in modo regolare nell'arco della settimana (es. martedì, giovedì e domenica), piuttosto che raggrupparle tutte nel week end.

A meno che tu non abbia praticato recentemente delle altre discipline aerobiche (ciclismo, nuoto, sci di fondo ecc.) non ti devi buttare con impeto negli allenamenti di corsa. In una prima fase di alcune settimane fai sedute in cui alterni corsa e marcia. Se non hai mai proprio corso in vita tua la camminata a buon passo ti prepara le gambe a sopportare il carico della corsa. In questo caso puoi camminare per 30'-60' anche tutti i giorni.

Nelle prime sedute in cui comincerai a correre (vedi dalla tabella) concentrati sul tempo di corsa e non sulla distanza da percorrere in maniera da non correre ad un ritmo troppo elevato.

Il ritmo da tenere nei tratti di corsa non deve essere veloce; nelle prime uscite

l'andatura deve essere appena più veloce della marcia. L'errore più grosso che il principiante commette è proprio quello di tenere un ritmo troppo sostenuto; ciò comporta un elevato affanno respiratorio, la sensazione di bruciore al petto, l'appesantimento delle gambe per l'accumulo di acido lattico. Insomma, tutte sensazioni negative che possono far desistere in breve tempo dal continuare a correre. Per calibrare il giusto ritmo di corsa adotta il test "corro e parlo": se stai correndo in equilibrio di ossigeno dovresti correre e allo stesso aver anche il fiato per parlare (senza pretendere però di cantare). Definite queste basilari regole, passiamo ad altri importanti consigli.

## DOVE CORRERE.

Per quanto possibile lontano dal traffico. Meglio in una zona verde (parco, campagna, argine di un fiume, in riva al mare ed anche in una pista di atletica o un campo di calcio). Se non hai nessuna alter-

nativa alla strada, devi sempre correre in direzione opposta al senso del traffico, in modo da vedere le auto davanti a te.

## QUALE TERRENO PREFERIRE.

Le superfici morbide e soffici sono le migliori; quindi erba, (purché non troppo alta) sentieri sterrati, con foglie, muschio, aghi di pino (attenzione però a buche, sassi, radici). Anche la sabbia del bagnasciuga va bene; attento però che la pendenza della spiaggia non sia troppo inclinata. Se corri su strade asfaltate puoi correre anche appena oltre il ciglio, dove solitamente c'è una zona di sabbia e piccola ghiaia, purché il fondo non sia troppo irregolare. Il marciapiede è una zona di sicurezza, ma quelli in cemento (una superficie particolarmente dura) possono aumentare il rischio di traumi

muscolari ed articolari. Se non hai occasioni per correre su strada, puoi anche farlo sul tapis roulant. Tieni presente che l'ambiente chiuso determina una minor dispersione del calore del corpo, e quindi potresti sudare molto.

## QUALI PERCORSI SCEGLIERE.

Finché non hai sviluppato una discreta resistenza, corrispondente a 30' di corsa senza pause, corri preferibilmente sul piano. Poiché le salite richiedono un impegno cardiaco

e muscolare maggiore, possono essere inserite in un secondo momento. In pianura puoi correre in una pista di atletica dove è possibile "misurare" i tuoi progressi. Alterna però il senso di marcia ogni 3-4 giri per evitare di correre caricando sempre sulle stesse articolazioni, soprattutto quando corri in curva

## L'EQUIPAGGIAMENTO DEL PODISTA

**Scarpe.** Nelle prime uscite non hai la necessità di usare delle calzature specifiche per la corsa, ma successivamente, poiché nel contatto con il terreno le articolazioni (caviglie, ginocchia, anche e schiena) sono sottoposte ad un elevato carico (anche 3-4 volte il peso del proprio corpo) è importante che si usi la scarpa giusta. Essa deve avere un'intersuola morbida, comprendente anche diversi sistemi di ammortizzamento (gel, aria ecc.) utile per assorbire lo shock





**dell'impatto con il terreno.** La scarpa inoltre deve essere flessibile, soprattutto nella parte dell'avampiede ed avere la zona del retro piede stabile, per prevenire eccessivi movimenti laterali. La suola può essere più o meno artigliata a seconda del terreno dove solitamente corri; se ti alleni su strada non serve un battistrada molto prominente, necessario invece se corri sull'erba e sterrato.

**Indumenti.** Scegli calze che nella parte della pianta abbiano piccole zone di materiale aderente per evitare che scivolando dentro la scarpa causino delle grinze che formano fastidiose vesciche. I calzoncini devono permettere libertà nei movimenti, ed allo stesso tempo non essere troppo ampi per non irritare la parte interna delle cosce. **Vanno molto bene anche quelli aderenti fino al ginocchio**, soprattutto se le cosce sono muscolose, in maniera da evitare lo sfregamento della parte interna delle cosce.

**Maglie.** Una buona varietà di maglie (a maniche lunghe e corte), canottiere traforate, ma anche intere, sono necessarie a seconda della stagione. In commercio ci sono maglie che indossate a diretto contatto con la pelle, assorbono il sudore e lo portano verso lo strato più esterno in modo da lasciare la pelle asciutta.

**Tute.** Anche in questo caso la consistenza dei materiali da indossare dipende dalla temperatura esterna. Le felpe, con pantaloni abbastanza aderenti, vanno bene nelle giornate più fresche, mentre a mezza stagione la calzamaglia e una felpa sono gli indumenti ideali.

**Tute impermeabili.** Digni di questo nome sono i capi in gore - tex perché, oltre a respingere la pioggia, permettono anche la traspirazione del calore prodotto durante lo sforzo. Se corri con la pioggia battente il berretto, con un ampio frontino, è particolarmente indicato.

**Accessori.** L'orologio con il cronometro è utile per controllare gli allenamenti, ma per gestire al meglio lo sforzo, il **cardiofrequenzimetro è uno strumento molto utile.** In questo modo, impostando il giusto range della frequenza cardiaca, puoi correre ad un impegno adeguato al tuo stato di efficienza fisica.

## STILE DI CORSA

Correre non è certamente una specialità particolarmente tecnica. Puoi pensare, infatti, che sia sufficiente mettere un piede davanti

all'altro con sempre maggior rapidità, ma ci sono **alcuni aspetti importanti per rendere più economica ed efficiente l'azione di corsa**, soprattutto quando gli allenamenti diventano sempre più lunghi. Per cominciare però ti voglio tranquillizzare accennandoti che **ogni persona ha un proprio stile di corsa**, e che questo è la conseguenza di come è strutturato il tuo corpo (scheletro, muscoli, articolazioni).

**Appoggio.** Esistono due tipi di appoggio sul terreno: con il tallone e sull'avampiede. Come distinguerlo? Solitamente è il rumore dell'impatto con il terreno a farti capire se appartieni alla 1<sup>a</sup> o alla 2<sup>a</sup>

categoria. Se l'impatto con il terreno è rumoroso (del tipo ciap, ciap), ciò indica che atterri prevalentemente sul tallone e che la tua corsa è poco elastica. Se invece non c'è nessun, o solamente, un minimo rumore, allora la tua corsa è particolarmente reattiva, ed è quest'ultima la tecnica che va ricercata. Chi atterra prevalentemente sul tallone lo fa perché, o corre con le ginocchia bloccate, oppure perché fa un passo troppo lungo. **Per migliorare il tipo di appoggio durante l'allenamento fai dei brevi tratti (50m) di corsa in pianura in cui t'impegni a spingere soprattutto con l'avampiede.** In questo modo sottoponi la caviglia ad una maggiore mobilità, ed anche il ginocchio, che di conseguenza avanzerà di più, sarà meno bloccato. Non devi comunque correre sulla punta dei piedi perché affaticheresti molto i polpacci, ma fai una specie di "rullata" tra la parte mediana e l'avampiede.

**Braccia.** Anche nella posizione delle braccia si distinguono due tipi di comportamenti. Alcuni corrono con l'angolo gomito molto chiuso e le mani che quasi toccano il mento, quasi come i pugili quando si difendono da un colpo al viso. Altri invece hanno le braccia quasi abbandonate lungo il corpo, i gomiti rivolti all'esterno e con le dita delle mani che puntano il terreno. Una posizione intermedia tra queste due è l'ottimale. **Non sottovalutare l'importanza dell'azione delle spalle e delle braccia:** il loro movimento serve a controbilanciare gli spostamenti del corpo nella fase di spinta e di volo della corsa.

**I gomiti.** Fai attenzione a non tenerli bloccati. La loro azione da maggiore impulso alla spinta delle gambe. **Il corretto angolo del gomito è di circa 90 gradi**, ma si apre maggiormente nel movimento verso dietro e si chiude leggermente invece quando le braccia





vengono in avanti. Devi fare inoltre attenzione affinché le braccia si muovano parallele al senso di marcia e che non superino la linea mediana del torace.

**Le spalle.** Chi corre con i gomiti molto piegati solitamente ha anche le spalle contratte e rigide. Esse devono sempre rimanere rilassate ed avere un leggero movimento in equilibrio con il ritmo di corsa: quanto più veloce è l'andatura tanto maggiore è il loro movimento.

**Busto e testa.** Evita la posizione a "9": spalle incurvate in avanti, collo incassato e sguardo fisso per terra a guardare i piedi. Devi invece avere il busto eretto e le spalle aperte in modo da poter espandere al meglio il torace per favorire la respirazione. In questo modo il bacino non è troppo inclinato in avanti ed il movimento delle anche è più ampio e di conseguenza la falcata più aperta e lunga. La testa è in linea con il busto e lo sguardo diretto in avanti e non verso il basso.

Una buona tecnica di corsa è favorita da una muscolatura elastica e da articolazioni sciolte. Ecco quindi la necessità di svolgere regolarmente, soprattutto quando si superano i 35-40 anni, esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare. I primi precedono la seduta perché preparano le articolazioni al movimento, mentre i secondi vanno fatti dopo la corsa per favorire il ripristino della lunghezza fisiologica delle fibre muscolari.

### **STRETCHING.**

Gli esercizi di allungamento servono per contrastare la perdita di flessibilità muscolare che la corsa causa. I muscoli s'allungano più facilmente se sono caldi; quindi alla fine della seduta è il momento migliore per fare questi esercizi, ma li puoi anche fare prima di correre. In questo caso fai molta attenzione a non forzare molto. Tre sono le regole fondamentali per fare bene lo stretching:

- 1) Allungare lentamente il muscolo interessato fino al punto in cui si sente una leggera tensione.
- 2) Mantenere la posizione per 15"-20", senza fare "rimbalzi". Non devi assolutamente sentire dolore, o forte disagio.
- 3) Nel corso dell'esercizio si deve respirare normalmente e non trat-

tenere il fiato.

I gruppi muscolari che devono essere stirati dopo ogni allenamento sono quelli del polpaccio, della coscia sia anteriore sia posteriore. Altri sono i gruppi muscolari da allungare (schiena, glutei e spalle) ma gli esercizi per queste parti possono essere fatti quando si ha più tempo a disposizione. Per ora ecco tre semplici esercizi.

**Polpacci.** Mettiti in piedi davanti ad un muro, con i piedi leggermente divaricare (10-20cm) e con le punte degli stessi a 40-50cm dalla parete. Piegati in avanti appoggiando le mani sul muro e fino a toccare con la fronte il muro stesso. Mantieni i talloni a terra e le ginocchia bloccate. Devi sentire lo stiramento lungo la parte posteriore del polpaccio. Se non senti "tirare" in questa zona allontana maggiormente i piedi dalla parete (50-60cm).

**Coscia (parte anteriore).** In piedi con la mano destra appoggiata ad un supporto (albero, muretto, ecc). Piega il ginocchio sinistro e prenditi il collo del piede con la mano sinistra. Sempre con la mano sinistra tira leggermente indietro la caviglia (il tallone sinistro può arrivare a toccare il gluteo sinistro). Devi sentire lo stiramento nella parte anteriore della coscia piegata. Ripeti l'esercizio anche per la gamba destra.

**Coscia (parte posteriore).** Da seduta con le gambe distese in avanti e con le ginocchia bloccate, fai scivolare le mani lun-

go le gambe, il più lontano possibile, ma assolutamente senza forzare. Non è necessario arrivare a prendere la caviglia, ne tanto meno la punta dei piedi. Ci potrai riuscire nell'arco di un paio di settimane. Lo stiramento è localizzato dietro le gambe.

### **MOBILITA' ARTICOLARE.**

Anche in questo caso tre sono gli esercizi di base da svolgere.

- 1) **TORSIONI DEL BUSTO.** In piedi con le gambe leggermente divaricate (50-60cm), mani dietro la nuca, fai delle torsioni laterali del busto a destra e a sinistra, cercando ad ogni torsione di aumentare il grado di rotazione. Ripeti 15 volte per parte.
- 2) **FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO.** Stessa posizione del precedente esercizio. Fai dei piegamenti laterali del busto cercando di scendere con il gomito abbastanza in basso.





3) CIRCONDUZIONI DEL BACINO. Sempre da in piedi, gambe leggermente divaricate, mani ai fianchi. Fai ampie rotazioni del bacino mantenendo ferme le spalle. 15-20 rotazioni in un senso ed altrettante nell'altro.

### **FORZA MUSCOLARE.**

La corsa non richiede l'impiego di un elevato livello di forza, ma un buon tono muscolare è importante per mantenere un'efficiente azione di spinta. I muscoli su cui lavorare sono quelli delle gambe. Ecco alcuni esercizi specifici per chi corre.

**Polpacci.** Mettiti in piedi davanti ad un muro, con i piedi leggermente divaricati (10-20cm) e con le mani appoggiate ad un supporto. Solleva i talloni velocemente e ritorna poi lentamente a toccare terra. Ripeti il movimento per 20-30 volte. Questo esercizio lo puoi fare anche con un piede per volta; ovviamente la prova sarà più impegnativa e sono sufficienti 10-15 prove per piede.

**Coscia (parte anteriore).** Su di un gradino, o anche una panchina, o altro, dell'altezza del tuo ginocchio (ma non più alto) appoggia il piede destro e sali facendo forza sulla gamba piegata, che si distende durante l'esercizio. Ritorna con il piede sinistro a terra e mantieni il destro sempre sul gradino. Ripeti la prova per 10-15 volte sempre con la stessa gamba e quindi fai lo stesso con la sinistra. Per mantenere un buon equilibrio appoggia con la mano su di un supporto laterale. Evita però di fare forza con quest'ultima e concentra lo sforzo solamente sulla coscia.

**Coscia (parte posteriore).** Fai una corsa a passi brevi portando i talloni a toccare i glutei (corsa calciata). Tocca i glutei alternativamente 30 volte con il tallone destro ed altrettanto fai con il sinistro. Dopo 1' di recupero, ripeti per altre 2 volte.

Se corri su di una gradinata, o meglio se cammini a passi ampi sulla stessa, concentri l'azione muscolare dei tre esercizi sopradescritti in una sola prova.

### **IL RISCALDAMENTO.**

E' questa una fase di preparazione all'allenamento. Inizia con gli esercizi di mobilità articolare e solo dopo questi puoi cominciare la seduta, meglio se camminando a buon passo, oppure anche corren-

do ma lentamente, per alcuni minuti senza forzare. Se ti alleni al mattino, soprattutto se ti sei alzato da poco, hai bisogno di più tempo per riscaldarti rispetto ad altri momenti della giornata. Durante il riscaldamento puoi avvisare alcuni piccoli indolenzimenti che solitamente scompaiono nel giro di alcuni minuti; se dovessero invece persistere non forzare e limitati a fare una seduta alternando la corsa leggera alla marcia.

### **INDOLENZIMENTI E DOLORI MUSCOLARI.**

In presenza di persistenti dolori muscolari, tendinei o articolari, consulta quanto prima un medico, meglio se specialista dello sport. Se invece quelli che avvisi sono indolenzimenti muscolari conseguenti ai primi allenamenti, e che si attenuano nel corso della seduta, allora puoi porre rimedio con un buon massaggio, o con un bagno di 15'-20' in acqua calda, o anche con un idromassaggio, meglio se seguiti dagli esercizi di stretching precedentemente descritti.

Nello svolgere un piano di allenamento con la corsa è probabile che nelle prime settimane la fatica sia spesso la compagna delle sedute. E' questo il momento più difficile perché tutto il corpo è in una fase di adattamento, ma allo stesso tempo di splendida trasformazione. Progressivamente ti accorgerai delle potenzialità del tuo fisico e potrai gioire di questo, e difficilmente poi rinuncerai alla quotidiana uscita.

### **L'ALIMENTAZIONE.**

Ogni allenamento determina un consumo energetico. La spesa energetica per ogni allenamento svolto può essere determinata con un semplice calcolo: 1 caloria x 1km x 1 kg di peso. **In pratica, per ogni chilometro di corsa che si percorre, si spende un totale di calorie pari a quello del proprio peso corporeo.** Un podista di 70 chili spende 70 calorie per percorrere di corsa 1km. Va da se che per percorrere 10km si spendono 700 calorie, 1050 per farne 15km, 1400 per percorrerne 20, ecc. La spesa energetica varia pochissimo se si corre a velocità differenti: correre a 10 o 20km/h il consumo è pressoché uguale. A variare invece è il tipo di materiale energetico utilizzato; quando si corre piano si utilizzano prevalentemente i grassi, mentre man mano che si aumenta la velocità sono i carboidrati a fornire energia.





Poiché l'allenamento proposto nelle tre tabelle prevede in pratica sempre delle sedute di corsa a ritmo lento, va da se che l'energia consumata è quella fornita dai grassi. Questo significa che l'alimentazione deve essere ricca di grassi? Proprio no, ma non deve essere neppure eccessivamente abbondante di carboidrati. Fino ad un paio d'anni fa era consigliata la dieta mediterranea, nella quale i carboidrati avevano un ruolo importante perché erano presenti in quantità pari al 60% del totale apporto calorico. Recentemente si è sempre più affermata la dieta a zona, nella quale l'apporto dei carboidrati è stato ridimensionato al 40% in maniera da non sollecitare la risposta dell'insulina e favorire l'assorbimento dei carboidrati in eccesso sotto forma di acidi grassi.

**In definitiva la dieta a zona è quella che molti maratoneti che non hanno ambizioni cronometriche da top runner, possono tranquillamente seguire.** Inoltre, limitando la presenza dell'insulina nel sangue si attiva un altro ormone, il glucagone, che favorisce il consumo di grassi, e quindi è facile ottenere un discreto dimagrimento. Minor peso corporeo comporta anche una riduzione della spesa energetica, che si tramuta in un miglior rendimento sportivo.

### **DIETA A ZONA**

#### Esempio di colazione:

2 fette di prosciutto, o bresaola, o 2 uova in camicia, o omelette  
3 fette di toast ai multicereali,  
1 yogurt, oppure una tazza di latte  
1 frutto

#### Esempio di pranzo:

insalata abbandonante con lattuga pomodoro  
hamburger, oppure tonno o pollo, o tacchino o pesce  
frutto

#### Esempio di cena:

pasta  
sogliola o tonno  
insalata verde, oppure verdura cotta, o soia o piselli  
mandorle, noci, nocciole

#### Spuntini da fare a metà mattina e di pomeriggio:

1 yogurt, oppure 1 frutto (mela, pera, banana, arancio)

### **DIETA MEDITERRANEA**

#### Esempio di colazione:

Fette biscottate con miele o marmellata, o latte con cereali + succo di frutta o spremuta + latte, the, caffè

#### Esempio di pranzo:

Pasta + prosciutto crudo sgrassato o formaggio grana + pane + verdura fresca + dolce secco

#### Esempio di cena:

Riso all'olio o pomodoro + verdura fresca + prosciutto o formaggio grana + pane + dolce secco



### **INTEGRAZIONE**

Durante gli allenamenti più lunghi, e soprattutto quando fa caldo, è importante bere regolarmente (ogni 20-30'). Si può assumere solo acqua naturale, oppure bevande con sali, ma quando gli allenamenti sono particolarmente lunghi, ogni 30' a partire dall'ora di corsa, si possono assumere delle maltodestrine.

Dopo gli allenamenti più impegnativi, quelli che lasciano le gambe piuttosto stanche ed affaticate, si possono assumere degli aminoacidi a catena ramificata; isoleucina, leucina, e valina. Se ne deve assumere 1 grammo ogni 10 chilogrammi di peso corporeo, entro le due ore dal termine della conclusione della seduta.

**Buon allenamento a tutti...  
Non dimenticate che vi state preparando per una grande impresa!  
Ci vediamo a New York!**

**Orlando**





## QUALE TABELLA SCEGLIERE

Le tabelle di allenamento proposte non sono strutturate per ottenere una prestazione cronometrica determinata, ma esse sono approntate allo scopo di **sviluppare la resistenza specifica per portare a termine la maratona di New York** in buone condizioni di salute. Le tre tabelle proposte sono suddivise con carichi di allenamento differenti in funzione dell'efficienza che l'atleta dispone.

**La tabella 1** è quella più idonea per i principianti la cui ambizione unica è quella di portare a termine, in buona condizione fisica, la prima maratona della carriera. Nella prima parte di questa tabella sono programmate, infatti, sedute in cui si alterna la corsa alla marcia.

**La tabella 2** è rivolta a podisti che pur essendo anche principianti, hanno una maggior efficienza, data dal fatto di non essere soprappeso, di praticare altre discipline sportive.

**La tabella 3** è rivolta per podisti già praticanti, che dispongono di una discreta efficienza fisica e che sono quindi in grado di correre abbastanza a lungo sin dalle prime sedute.

Se nell'evoluzione della preparazione si nota che la propria condizione di forma migliore tanto che si è in grado di sostenere senza particolari disagi gli allenamenti, si può passare alla tabella a carico maggiore.

**Il principiante che inizia a correre da zero è bene che faccia attenzione ad alcuni importanti aspetti:**

- 1) L'andatura da tenere nelle frazioni della corsa deve essere tranquilla e non risultare particolarmente affaticante, soprattutto a livello respiratorio.
- 2) La pausa tra le frazioni di corsa è da fare al passo, ma ad impegno molto leggero. Se dopo il periodo programmato per il recupero non si è in grado di ripartire è bene allungare, a sensazione, la durata della pausa.
- 3) Se durante la frazione di corsa la fatica è particolarmente disagiata, ed arriva prima del termine del tempo prefissato, è bene mettersi a camminare senza attendere la scadenza della frazione stabilita.





1

**TABELLA 1**

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
3-9/3	R	5 x (C 1' + M1')	R	5 x (C 1' + M1')	R	R	7 x (C 1' + M1')
10-16/3	R	5 x (C 2' + M1')	R	8 x (C 2' + M1')	R	R	5 x (C 3' + M1')
17-23/3	R	4 x (C 3' + M1')	R	8 x (C 2' + M1')	R	R	5 x (C 3' + M1')
24-30/3	R	3 x (C 5' + M2')	R	5 x (C 3' + M1')	R	R	3 x (C 5' + M2')
31/3-6/4	R	3 x (C 6' + M2')	R	5 x (C 4' + M1')	R	R	3 x (C 6' + M2')
7-13/4	R	4 x (C 6' + M2')	R	2 x (C 8' + M2')	R	R	3 x (C 7' + M2')
14-20/4	R	3 x (C 8' + M2')	R	2 x (C10' + M3')	R	R	3 x (C 7' + M2')
21-27/4	R	3 x (C 10' + M2')	R	2 x (C10' + M2')	R	R	3 x (C 12' + M2')
28/4-4/5	R	2 x (C12' + M3')	R	2 x (C10' + M2')	R	R	2 x (C15' + M3')
5-11/5	R	15'	R	15	R	R	20'
12-18/5	R	20'	R	20'	R	R	25'
19-25/5	R	30'	R	25'	R	R	30'
26/5-1/6	R	35'	R	35'	R	R	40'
2-8/6	R	35'	R	45'	R	R	45'
9-15/6	R	40'	R	40'	R	R	50'
16-22/6	R	40'	R	45'	R	R	1h00'
23-29/6	R	40'	R	50'	R	R	1h00'
30/6-6/7	R	45'	R	1h00'	R	R	1h10'
7-13/7	R	45'	R	1h00'	R	R	1h20'
14-20/7	R	50'	R	1h00'	R	R	1h00'
21-27/7	R	45'	R	1h00'	R	R	1h30'
28/7-3/8	R	50'	R	1h10'	R	R	1h15'
4-10/8	R	1h00'	R	1h10'	R	R	1h30'
11-17/8	R	1h00'	R	1h15'	R	R	1h45'
18-24/8	R	1h00'	R	1h00'	R	R	2h00'
25-31/8	R	45'	R	1h15'	R	R	1h30'
1-7/9	R	1h00'	R	1h00'	R	R	2h15'
8-14/9	R	50'	R	1h15'	R	R	1h45'
15-21/9	R	1h00'	R	1h00'	R	R	2h30'
22-29/9	R	50'	R	1h20'	R	R	1h45'
29/9-5/10	R	1h00'	R	1h00'	R	R	2h45'
6-12/10	R	45'	R	1h10'	R	R	2h00'
13-19/10	R	1h00'	R	1h15'	R	R	1h30'
20-26/10	R	1h00'	R	1h00'	R	R	1h15'
27/10-2/11	R	50'	R	40'	R	R	Maratona

SIGLE: C = corsa; M = marcia; R = riposo







1

**TABELLA 2**

<b>Settimana</b>	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
3-9/3	R	15'	R	15'	R	15'	15'
10-16/3	R	20'	R	20'	R	15'	20'
17-23/3	R	25'	R	25'	R	15'	25'
24-30/3	R	30'	R	25'	R	20'	30'
31/3-6/4	R	30'	R	35'	R	20'	30'
7-13/4	R	35'	R	35'	R	20'	40'
14-20/4	R	35'	R	40'	R	20'	40'
21-27/4	R	35'	R	45'	R	20'	45'
28/4-4/5	R	40'	R	40'	R	30'	50'
5-11/5	R	40'	R	45'	R	30'	1h00'
12-18/5	R	40'	R	50'	R	30'	1h10'
19-25/5	R	45'	R	1h00'	R	30'	1h15'
26/5-1/6	R	45'	R	1h00'	R	30'	1h00'
2-8/6	R	50'	R	1h00'	R	30'	1h10'
9-15/6	R	45'	R	1h00'	R	40'	1h20'
16-22/6	R	45'	R	1h00'	R	40'	1h30'
23-29/6	R	50'	R	1h10'	R	45'	1h15'
30/6-6/7	R	1h00'	R	1h10'	R	45'	1h30'
7-13/7	R	50'	R	1h10'	R	45'	1h40'
14-20/7	R	50'	R	1h10'	R	40'	1h45'
21-27/7	R	1h00'	R	1h15'	R	50'	1h15'
28/7-3/8	R	1h00'	R	1h15'	R	45'	1h45'
4-10/8	R	1h00'	R	1h00'	R	30'	2h15'
11-17/8	R	45'	R	1h15'	R	45'	1h45'
18-24/8	R	1h00'	R	1h00'	R	30'	2h30'
25-31/8	R	50'	R	1h15'	R	40'	1h45'
1-7/9	R	1h00'	R	1h00'	R	30'	2h30'
8-14/9	R	45'	R	1h20'	R	45'	1h30'
15-21/9	R	1h00'	R	1h00'	R	30'	2h45'
22-29/9	R	45'	R	1h15'	R	50'	1h30'
29/9-5/10	R	1h10'	R	1h00'	R	30'	3h00'
6-12/10	R	45'	R	1h15'	R	1h00'	1h30'
13-19/10	R	1h00'	R	1h15'	R	45'	2h00'
20-26/10	R	1h00'	R	1h00'	R	45'	1h15'
27/10-2/11	R	50'	R	40'	R	30'	Maratona



TABELLA 3

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
3-9/3	R	CL 40'	R	CL 50'	R	CL 30'	CL 50'
10-16/3	R	CL 40'	R	CL 50'	R	CL 30'	CL 50'
17-23/3	R	CL 45'	R	CL 50'	R	CL 30'	CL 50'
24-30/3	R	CL 45'	R	CL 1h00'	R	CL 40'	CL 1h00'
31/3-6/4	R	CL 50'	R	CL 1h00'	R	CL 40'	CL 1h00'
7-13/4	R	CL 50'	R	CL 1h00'	R	CL 40'	LL 1h10'
14-20/4	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RM 3x1km; REC 4'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 1h10'
21-27/4	R	CL 50' + AL 5x100m	R	LL 1h10'	R	CL 40' + AL 5x100m	G o CM 30'
28/4-4/5	R	CL 1h00'	R	RM 4x1km; REC 4'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 1h20'
5-11/5	R	CL 50' + AL 5x100m	R	LL 1h15'	R	CL 50' + AL 5x100m	G o CM 30'
12-18/5	R	CL 1h00'	R	RB 5x400m REC 1'45''	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 1h30'
19-25/5	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RM 5x1km; REC 4'	R	CL 50' + AL 5x100m	G o CM 35'
26/5-1/6	R	CL 1h00'	R	LL 1h15'	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 1h30'
2-8/6	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RB 7x400m REC 1'45''	R	CL 1h00' + AL 5x100m	G o CM 35'
9-15/6	R	CL 1h00'	R	LL 1h15'	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 1h40'
16-22/6	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RM 5x1km; REC 3'30''	R	CL 50' + AL 5x100m	G o CM 40'
23-29/6	R	CL 1h00'	R	LL 1h15'	R	CL 1h00' + AL 5x100m	LL 1h30'
30/6-6/7	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RB 6x500m REC 2'	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 1h45'
7-13/7	R	CL 50' + AL 5x100m	R	LL 1h15'	R	CL 50' + AL 5x100m	G o CM 45'
14-20/7	R	CL 1h00'	R	RM 6x1km; REC 3'30''	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 1h45'
21-27/7	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RB 8x500m REC 2'	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 2h00'
28/7-3/8	R	CL 45' + AL 5x100m	R	LL 1h15'	R	CL 1h00' + AL 5x100m	LL 1h30'
4-10/8	R	CL 50' + AL 5x100m	R	RB 8x500m REC 2'	R	CL 50' + AL 5x100m	LL 2h15'
11-17/8	R	CL 40'	R	RM 6x1km; REC 3'30''	R	CL 40' + AL 5x100m	CLS 1h10' o G 15km
18-24/8	R	CL 50'	R	RL 3x2km; REC 5'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 2h30'
25-31/8	R	CL 40'	R	LL 1h20'	R	CL 50' + AL 5x100m	CLS 1h20' o G 21km
1-7/9	R	CL 50'	R	RL 4x2km; REC 5'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 2h30'
8-14/9	R	CL 40'	R	LL 1h15'	R	CL 50' + AL 5x100m	CLS 1h20' o G 21km
15-21/9	R	CL 50'	R	RL 3x3km; REC 5'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 2h45'
22-29/9	R	CL 40'	R	CL 1h00'	R	CL 50' + AL 5x100m	CLS 1h30' o G 21km
29/9-5/10	R	CL 50'	R	RL 3x3km; REC 5'	R	CL 40' + AL 5x100m	LL 3h00'
6-12/10	R	CL 30'	R	CL 1h00'	R	CL 50' + AL 5x100m	CLS 1h30' o G 21km
13-19/10	R	CL 50'	R	RL 2x5km; REC 5'	R	CL 1h00' + AL 5x100m	LL 1h45'
20-26/10	R	CL 50' +	R	RL 2x5km;	R	CL 50' +	CL 1h20'

		AL 5x100m		REC 5'		AL 5x100m	
27/10-2/11	R	CL 40'	R	CL 40' + AL 5x100m	R	CL 20'	MARATONA

**SIGLE:** *AL* = allunghi; *CL* = corsa lenta; *CLS* = corsa lunga svelta; *CM* = corsa media; *G* = gara; *LL* = Lungo Lento; *R* = riposo; *RB* = ripetute brevi *REC* = recupero; *RL* = ripetute lunghe; *RM* = ripetute medie

**Note:** prima delle sedute di CM, RL, RM e della G, deve essere fatto il riscaldamento, una fase di corsa a ritmo facile, della durata di 20-30'. Prima della seduta di CLS è sufficiente fare un riscaldamento di 10'

Ritmi da tenere nelle varie sedute con riferimento al ritmo gara di 10km recentemente corsi

Tipo di sedute	LL	CL	CLS	CM	CV	RL 3km	RL 2km	RM	RB
Differenza al chilometro	+ 50/60"	+ 45/50"	+ 30/35"	+ 20/25"	+ 10/15"	+ 5/8"	0"	- 5"	- 10/20"