

## LE PROVE RIPETUTE

Per andar forte nelle gare di mezzofondo prolungato e fondo, si sa, non basta correre a lungo. Bisogna allenarsi anche sulle Prove Ripetute, il tipo di lavoro che permette di fare il salto di qualità.

### Le Prove Ripetute

In metodologia dell'allenamento con il termine "Prove Ripetute" si definiscono frazioni della distanza sulla quale s'intende gareggiare, eseguite a un ritmo più veloce di quello della gara, determinato in relazione alle caratteristiche fisiologiche che si vogliono allenare.

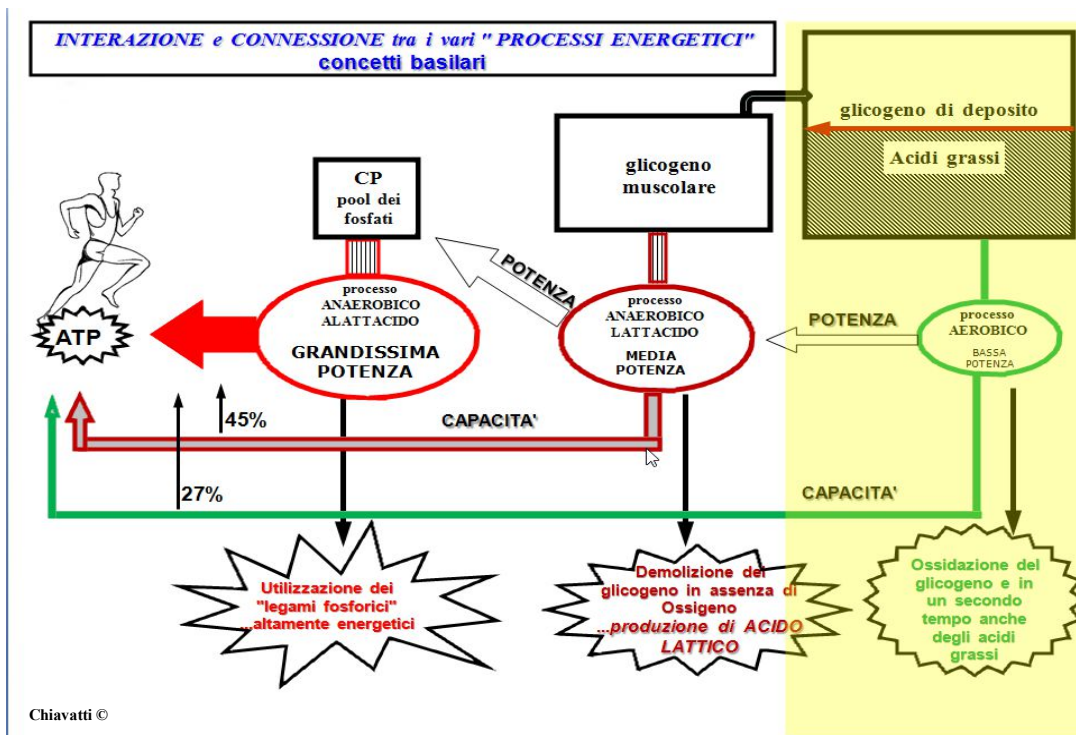
Prima di affrontare l'argomento "perché e come eseguire le Prove Ripetute" vediamo, per sommi capi i Sistemi Energetici alla base del movimento umano.

I **Sistemi Energetici** o **Metabolismi Energetici**, rappresentano dei meccanismi metabolici indispensabili al muscolo scheletrico per ricavare energia per l'attività fisica.

Essi, essenzialmente, si riconoscono in due forme: quello **aerobico**, che ricava energia mediante l'ossigeno e quello **anaerobico**, che fornisce energia senza l'immediata necessità di ossigeno.

Parlando di "endurance" sicuramente il metabolismo di elezione è quello **aerobico** (evidenziato in

giallo nella figura di fianco).



Dalla figura qui sopra si evidenzia che il processo aerobico ha due vie di intervento nella produzione di ATP (il carburante del muscolo) la via della **CAPACITA'** e quella della **POTENZA**.

In estrema sintesi, possiamo affermare che le "prove ripetute" hanno la funzione di stimolare e po-

tenziare, in via prioritaria, la componente POTENZA del processo Aerobico (LA POTENZA AEROBICA in gergo tecnico).

Aiutandomi con una slide che sovente uso nel trattare la metodologia di allenamento vediamo quali sono i principali mezzi di allenamento specificatamente per la POTENZA e la CAPACITA' del Meccanismo Aerobico:

<i>Meccanismo AEROBICO</i>	Caratteristiche dei "mezzi di allenamento"	Esemplificazione
<b>POTENZA</b>	<b>Massima utilizzazione di ossigeno nell'unità di tempo attraverso esercitazioni di durata ed intensità tali da garantire sempre l'impegno del Meccanismo Aerobico alla sua massima Potenza (VO2max)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5→8x1.000m al 100-105% della Soglia Anaerobica; rec. 3'→1'30" in movimento.</li> <li>➤ 3→5x2.000m al 97-103% della S. Anaer.; rec. 5'→3' in movimento.</li> <li>➤ 2→3x3.000m al 95-100% della Soglia Anaer; rec. 6'→3' in movimento.</li> </ul>
<b>CAPACITA' o RESISTENZA</b>	<b>Migliorare la capacità dell'atleta di utilizzare per un dato tempo una percentuale più elevata possibile della massima Potenza Aerobica. Tale capacità viene espressa in % del VO2max</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corsa continua a velocità elevata 20'→40'-45'.</li> <li>➤ Corsa continua a velocità media 30'→60'.</li> <li>➤ Corsa continua a velocità progressiva 40'→70'-75'.</li> <li>➤ Corsa continua con variazioni "lunghe" – "medie" 40'→70'-75'.</li> <li>➤ Corsa continua lenta fino a 90' e più.</li> </ul>

Questa tabella esemplificativa in verità è maggiormente rivolta ad atleti evoluti specialisti di mezzo-fondo prolungato mentre per maratoneti ed amatori con velleità agonistiche sulla mezza e sulla maratona consiglieri di considerare anche la "**Corsa continua a velocità elevata**" come un mezzo discretamente allenante la Potenza Aerobica specifica per tali gare.

Ultimamente sempre più runners aspirano a correre una maratona con velleità agonistiche pertanto i miei suggerimenti sono rivolti a loro.

Per arrivare in fondo ad una maratona è necessario avere una grande capacità aerobica che si ottiene con gli allenamenti di Lungo, Lunghissimo ed in parte col Medio.

Per andare forte occorre, necessariamente, avere una buona **Potenza Aerobica**, qualità che si sviluppa in parte con il **Medio**, ma più specificatamente con il **Corto Veloce** e con le **Prove Ripetute**.

E' mio intento in questo articolo parlare di come programmare l'allenamento in vista della maratona, per evitare di fare dei grossolani errori.

## Le Prove Ripetute e la Potenza Aerobica

Per il maratoneta o aspirante tale nel periodo fondamentale della preparazione (non oltre le 10 settimane prima della gara) è importante aumentare la **potenza del meccanismo aerobico**, la “velocità” come si dice in gergo comune. E' il momento di inserire gli allenamenti adatti ad aumentare il valore della “**Soglia Anaerobica**”. Per ottenere questo obiettivo non è però necessario andare fortissimo, perché altrimenti si utilizza in modo eccessivo il **Meccanismo Anaerobico Lattacido** e si ottiene l'effetto contrario, ovvero un peggioramento della prestazione sulla distanza che ci interessa, rilevabile anche attraverso uno scarso o un mancato miglioramento dei valori di **Soglia Anaerobica**.

Faccio un esempio: se un corridore corre in genere 15 chilometri in 60 minuti (4'00"/Km) e crede di migliorare la sua “velocità” ostinandosi a voler correre 5-6 volte i 1.000 metri a 3'20” o poco più al chilometro recuperando 3' commette un grossolano errore.

Riuscirà a correre solo un paio di prove a questa velocità, dopodiché sarà costretto ad andare più piano, o addirittura a fermarsi. Facilmente sarà vittima di dolori muscolari alle gambe che testimoniano l'eccessivo accumulo di **Lattato** dovuto ad una esecuzione delle prove troppo veloce per lo scopo.

**Vediamo ora come dovrebbero essere interpretate le Prove Ripetute da un maratoneta in due diversi periodi della preparazione:**

⇒ Quello distante dalla gara - **Periodo Fondamentale** (Tappa della preparazione specifica)

⇒ Quello in avvicinamento della gara (ultime 10 sett.) - **Periodo Specifico** (Tappa della messa in forma)

Le **Prove Ripetute** vengono, generalmente, classificate in:

- ◆ **Ripetute brevi**, distanze variabili fra i 200 ed i 600 metri
- ◆ **Ripetute medie**, distanze variabili fra gli 800 ed i 2.000 metri
- ◆ **Ripetute lunghe**, distanze variabili dai 3.000 ai 6.000/7.000 metri

## L'allenamento nel periodo lontano dalla gara

Il periodo distante dalla maratona servirà per rendere il motore umano “**potente**”, in grado cioè di **correre il più velocemente possibile utilizzando il Meccanismo Aerobico**. Ecco allora che durante l'allenamento saranno utilizzati i tre tipi di Prove Ripetute, di lunghezza mai superiore ai 3.000 metri.

L'importante in questo genere di lavoro è non sbagliare la velocità di percorrenza. Ma come fare?. La cosa più semplice è determinare, con buona approssimazione, la propria **Soglia Anaerobica** prendendo come riferimento la media ottenuta su una gara di 12-14 chilometri in piano ed in condizioni, fisiche e ambientali, ideali.

Ad esempio se abbiamo trovato che la media della gara è stata di 15 Km/h ovvero 4'00” al chilometro

METODI PER MIGLIORARE LA RESISTENZA

**SAN**

**Soglia Anaerobica**

**Il più alto valore di intensità alla quale esiste ancora un equilibrio fra LATTATO prodotto e quello smaltito**

Quando la richiesta energetica è superiore a quella erogata dal solo “Motore Aerobico” si affianca (a sostegno) quello “Anaerobico” (glicolisi).

L'organismo riesce, ugualmente, a smaltire il **LATTATO** prodotto...  
...rimanendo costante, anche se lo sforzo continua per alcune decine di minuti.



L'ora di corsa

possiamo tranquillamente prendere questo dato come la velocità della Soglia Anaerobica e su questo dato impostare i ritmi di percorrenza delle Prove Ripetute.

In questo caso le ripetute sui 3.000 metri andranno corse in 11'45, ad una velocità del 2% più veloce rispetto al valore di Soglia, ovvero intorno a 3'55"/Km. Le prove sui 2.000 andranno eseguite fra 7'46" e 7'41", del 3-4% più veloci, mentre i 1.000 metri in 3'48" ovvero 5% più rapide rispetto al dato di riferimento.

Inizialmente si percorrerà un totale di 5-6 chilometri di ripetute per aumentare progressivamente il chilometraggio fino a toccare una punta massima di 10 chilometri. Il recupero potrà variare dai 2 ai 3 minuti e dovrà essere eseguito correndo lentamente (*mai stando fermi!*)

Se l'allenamento è stato eseguito a dovere, al termine della seduta si dovrebbe avvertire una stanchezza controllata, che consentirebbe, in caso lo avessimo stabilito e ne avessimo voglia, di eseguire un'altra prova sui 1.000 metri.

Per rendere l'allenamento meno monotono si potranno combinare le prove, magari in piccole serie, esempio:

- ◆ 3 serie di 2x1.000 con 2' di recupero tra le prove e 4' tra le serie;
- ◆ 2 serie di 2.000 - 1.000 recuperando 3' tra il 2.000 e 1.000 e 4' tra il 1.000 e 2.000;
- ◆ 1x3.000 + 1x2.000 + 2x1.000 recuperando 4' tra il 3.000 e 2.000 e 3' tra il 2.000 e i 1.000.

Sempre in questo periodo della preparazione vanno svolte le ripetute sulle **distanze brevi**, che rivestono molta importanza per affinare la tecnica di corsa. La loro velocità non dovrà mai essere tale da sconfinare in un lavoro che generi eccessiva produzione di Lattato.

Normalmente le sedute di Ripetute Medie e Brevi vanno svolte separatamente ma a volte può essere utile organizzare una seduta "mista" per alleggerire l'impegno mentale e nello stesso tempo lavorare sulla meccanica di corsa e contemporaneamente stimolare la Potenza Aerobica a diverse intensità. Non dimentichiamo che nell'allenamento è importante anche divertirsi, il ripetere sempre il solito lavoro alla solita intensità può risultare noioso e di conseguenza poco produttivo.

Interessanti e produttive per i motivi sopramenzionati sono le combinazioni di ripetute dai 200 ai 3.000 metri, ecco alcuni esempi:

- ◆ 1x2.000 + 4' rec. + 10x200 (rec. 1' tra le prove) + 3' di rec. 1/2x1.000
- ◆ 10x400 (rec. 1'30" tra le prove) + 4' di rec. + 1x2.000
- ◆ 12-15x200 (rec. 1' tra le prove) + 4' di rec. +1x3.000
- ◆ 1x1.000 - 3' rec. + 8x300 (rec. 1" tra le prove) + rec. 3/4' + 1x2.000

## ***L'allenamento nell'ultimo periodo***

Veniamo ora ad occuparci del **Periodo Specifico**: le famose e tanto attese ultime 10 settimane prima della maratona. Se durante il periodo precedente si è fatto di tutto per allenare la Potenza Aerobica e quindi aumentare i valori della Soglia Anaerobica, è questo il momento di allenare la **Resistenza alla Potenza Aerobica**.

E' giunta l'ora di mettere l'organismo in condizioni di resistere per più tempo possibile ad un ritmo il più elevato possibile, che consenta di raggiungere l'obiettivo di migliorare la prestazione in maratona. Ecco allora che cambia il modo di eseguire le Ripetute.

La velocità delle prove tende a diminuire e si modifica il recupero. Considerando sempre per comodi-

tà di calcolo il ritmo di 4'00"/Km come velocità media ottenuta su una gara test di 12-14 chilometri, occorrerà stabilire la velocità e la durata del recupero. Ebbene il recupero dovrà essere corso ad una velocità del 10-13% più lenta rispetto alla velocità di riferimento. Nel nostro caso quindi 4'24" - 4'31" al chilometro.

(Questo valore può arrivare al 6-7% per atleti molto evoluti e superare il 15% in atleti meno preparati).

Ecco allora che stabilita la velocità del recupero dovrà essere determinata la velocità di percorrenza della prova "veloce"

Le prove sui 1.000 metri andranno corse intorno al 2% più veloce, quelle sui 2.000 dell'1%, mentre le prove ripetute lunghe (dai 3.000 ai 6.000/7.000 metri) dovranno essere interpretate a velocità di Soglia o più lenta del 3% (*quelle decisamente più lunghe*).

Il mio consiglio è di iniziare eseguendo 6 prove sui 1.000 metri ad un ritmo più veloce del 2%, recuperando 1.000 metri ad una velocità del 10-13% più lenta rispetto a quella di riferimento. Con il trascorrere delle settimane il recupero resta, praticamente, invariato. La velocità di percorrenza si adatta invece al tipo di prova che aumenta in lunghezza diventando di 2.000, 3.000, 4.000, 5.000 lasciando i 6.000/7.000 metri agli atleti di altissimo livello.

Il chilometraggio totale delle prove aumenterà progressivamente fino a toccare l'apice 12/10 giorni prima della competizione.. Per chi corre la maratona per la prima volta può e deve bastare 12/13 chilometri fino ad arrivare a sfiorare i 20 chilometri per atleti molto evoluti.

Facciamo qualche esempio:

- ◆ **8x1.000 recupero 1.000** (15 km)
- ◆ **5x2.000 recupero 1.000** (14 Km)
- ◆ **4x3.000 recupero 1.000** (15 Km)
- ◆ **1x2.000 + 1x3.000 + 1x2.000 + 1x3.000 + 1.000 recuperando 1.000 metri tra le prove** (15 Km)
- ◆ **3x4.000 recupero 1.000** (14 Km)
- ◆ **1x5.000 + 1x4.000 + 1x3.000 + 1x2.000 recuperando 1.000 metri tra le prove** (17 Km)
- ◆ **1x5.000 + 2x4.000 + 1x2.000 recuperando 1.000 metri tra le prove** (18 Km)
- ◆ **3x5.000 recupero 1.000** (17 Km)

Con questo sistema che prevede il recupero ad una velocità molto vicina (*naturalmente più lenta*) a quella alla quale sarà corsa la maratona si acquisisce la resistenza necessaria per arrivare in fondo alla gara senza cedimenti. Questo sempre che siano stati eseguiti, anche, tutti gli altri lavori indispensabili alla costruzione della prestazione.

Sicuramente all'inizio non risulterà semplice interpretare questo tipo di lavoro che assomiglia molto ad un **Medio Variato**. Se si hanno dei problemi meglio rallentare un po' nella prova e mantenere inalterato il ritmo nel recupero.

Per concludere, ricordo che durante le ultime 10 settimane la parola d'ordine è allenare la Resistenza alla Potenza Aerobica (*quelli più esperti, la chiamano Potenza Lipidica*).

**Il risultato che si cerca di ottenere è quello di arrivare in fondo alla maratona e pensare: <<Quando ci sarà la prossima?>>, che tradotto significa: <<Mi sono divertito, sto bene, ho voglia di riprovare>>.**

