

Running – Programma di allenamento in 10 settimane: Allenamento transitorio fino alla preparazione per la mezza maratona

Chi si accinge ad affrontare per la prima volta una mezza maratona dopo aver portato a termine con successo in una gara di 5-10 chilometri deve seguire un allenamento transitorio, che gli fornisca le basi necessarie per la successiva preparazione alla mezza maratona.

Un approccio promettente è il seguente:

- Nell'allenamento di transizione, i corridori acquisiscono la capacità di correre per 60 minuti alla volta senza esaurirsi.
- I componenti principali sono le corse di resistenza facili, la cui durata viene aumentata di 5 minuti a intervalli di una o due settimane.
- I corridori sviluppano un buon senso del ritmo nei giochi di corsa.
- Le sessioni di interval training prevedono lunghe pause (3 minuti) tra gli allenamenti. L'idea è che i corridori corrano ogni intervallo il più velocemente possibile.
- L'allenamento è integrato da esercizi per la stabilità dell'asse del piede e della gamba per prevenire le lesioni da uso eccessivo causate dall'aumento del volume di allenamento.
- Tre o quattro esercizi di ABC della corsa sono incorporati in ogni sessione di allenamento per migliorare la tecnica.
- La durata dell'allenamento di transizione varia da persona a persona. Il seguente piano di allenamento ha una durata di 10 settimane. Tuttavia, se i corridori si rendono conto di non riuscire più a completare le corse di resistenza sempre più lunghe a un ritmo rilassato (al livello di intensità 2-3), l'aumento deve essere rallentato. In questo modo si prolunga la durata dell'allenamento di transizione (ad esempio, aumentando di 5 minuti ogni 3 settimane).

Settimana 1 Sviluppare il senso del ritmo

Lunedì

Martedì 20 mi di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 25 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 8 min a media e ad alta intensità)

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 30 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 2 Aumentare la velocità con intervalli brevi

Lunedì

Martedì 20 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 4 x 2 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 2 min di pausa

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 35 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 3 Aumentare la durata del carico

Lunedì

Martedì 5 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 30 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 10 min a media e ad alta intensità)

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 40 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 4 Mantenere il ritmo per tempi più lunghi

Lunedì

Martedì 25 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 4 x 3 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 40 min di corsa di resistenza a bassa intensità

Settimana 4 **Mantenere il ritmo per tempi più lunghi**

15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 5 **Variare il ritmo**

Lunedì

Martedì 30 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 35 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 12 min a media e ad alta intensità)

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 45 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 6 **Migliorare la capacità di assumere ossigeno**

Lunedì

Martedì 30 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 4 x 4 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 50 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 7 **Aumentare ulteriormente la durata del carico**

Lunedì

Martedì 35 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 40 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 12 min a media e ad alta intensità)

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Settimana 7 Aumentare ulteriormente la durata del carico

Sabato

Domenica 50 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 8 Correre intervalli lunghi

Lunedì

Martedì 35 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 4 x 5 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 3 min di pausa

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 55 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 9 Controllare il ritmo per una durata più lunga

Lunedì

Martedì 40 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 45 min di allenamento fartlek (di cui un totale di 15 min a media e ad alta intensità)

Venerdì 10 min di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 60 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 10 Eseguire corse lunghe

Lunedì

Martedì 40 min di corsa di resistenza a bassa intensità
15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Settimana 10 Eeguire corse lunghe

Giovedì	4 x 6 min di allenamento a intervalli a velocità sostenuta con 2 min di pausa
Venerdì	10 min di ginnastica per i piedi
Sabato	
Domenica	60 min di corsa di resistenza a bassa intensità 15 min di stabilizzazione del tronco e stretching

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO