

# Running – Forme di allenamento per migliorare la resistenza: Fartlek

Con Fartlek si intende correre a velocità diverse adattando la corsa al terreno.



Il Fartlek è, a dipendenza di come è strutturato, una forma di corsa di resistenza di intensità medio-alta su terreni naturali, per così dire un Mix di forme diverse come corsa di resistenza, corsa a intervalli o collinare. Il Fartlek può essere una sessione d'allenamento leggera ma anche una molto dura. Il Fartlek è indicato, per prendere confidenza con l'allenamento ad intervalli.

## Varianti

- **Nella variante svedese** si definisce un punto, e si corre speditamente fino a lì. Poi si corre molto lentamente, o addirittura, si cammina, finché ci si è ripresi (es. polso scende sotto i 120 battiti) per poi cercare il punto successivo, e ripartire con la velocità alta. Le tratte da percorrere vengono scelte volontariamente. Se la tratta è corta, si corre velocemente, se è più lunga, la velocità diminuisce in maniera corrispondente.
- **Nella variante polacca** si stabilisce il cambiamento di velocità con l'orologio, ad es. 1/2/3/2/1 minuto(i) di carico, con intramezzo ogni volta una pausa di corsa leggera lunga quanto l'intervallo oppure ad esempio, lunga il doppio. Questa forma si avvicina all'allenamento ad intervalli.
- **In gruppi a prestazioni omogenee**, ogni membro del gruppo può determinare la durata e l'intensità di una sezione intensiva e la durata della pausa precedente o successiva.
- **Con cambio di ritmo**: cambiare marcia ogni 5 minuti (forma preliminare di interval training): 1a marcia: lento, 2a marcia: medio, 3a marcia: veloce

**Osservazione:** quando si corre in gruppo, l'uso della regola del discorso è uno strumento adatto per controllare

l'intensità (cfr pag. 4).

---

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**