

Resistenza – Mezzofondo

Correre a go go

Fase di preparazione 1– Le basi

Per tutti i giorni

–10 10–14 15–20 20+

Come? Assolvere quotidianamente forme di resistenza moderate, come ad esempio passeggiate, walking, salire scalinate ecc. Per i bambini: percorrere a piedi la distanza fra casa e scuola, giochi con la palla durante il tempo libero.

Perché? Migliorare la capacità aerobica come base per l'attività sportiva.

Metodo: allenamento di durata estensivo.

Corri la tua età

10–14 15–20 20+

Come? Corsa di mezz'ora e più a velocità moderata, da scegliere in modo da riuscire a parlare con un compagno. Per i bambini la consegna è «corri la tua età in minuti», per chi corre su lunghe distanze un «long jogging», corsa di resistenza di più di 90 minuti.

Perché? Migliorare la capacità aerobica e la capacità di resistere alla fatica nel caso specifico della corsa.

Metodo: allenamento di durata estensivo.

Fase di preparazione 2

Corse con stima del tempo

–10 10–14 15–20 20+

Come? Svolgere diversi giri di un circuito (ad es. di due chilometri) cercando di rispettare diversi tempi. Ad esempio primo giro in 9 minuti, secondo in 9,5, terzo in 8,5 e quarto giro di nuovo in 9 minuti. L'intensità varia da corsa in scioltezza a corsa veloce. Nel suo insieme la seduta di allenamento raggiunge però un'intensità media. Per i bambini si prestano particolarmente bene dei giri brevi (da uno a due minuti) sul cortile della ricreazione o nel bosco.

Perché? Sviluppare una capacità aerobica specifica per la corsa ed esercitare il senso della velocità.

Metodo: allenamento di durata variabile.

Corsa sulla soglia

15–20 20+

Come? Corsa di resistenza di 20-30 minuti nella zona della soglia anaerobica. L'intensità è scelta in modo da fare un allenamento duro, riuscendo però a percorrere la distanza scelta mantenendo una velocità regolare fino alla fine.

Perché? Miglioramento della potenza e della capacità aerobica specifica della corsa.

Metodo: allenamento di durata intensivo.

Fase di competizione

Fartlek intensivo

10–14 15–20 20+

Come? Alternare velocità molto elevate e molto basse, ad esempio un minuto di corsa molto veloce ed un minuto di corsa leggera. Poi due minuti di corsa molto veloce e altri due di corsa leggera. Allenamento piramidale. Svolgere le parti rapide a velocità elevata come in gara. Le pause servono a recuperare le energie.

Perché? Miglioramento della potenza aerobica specifica della corsa.

Metodo: allenamento ad intervalli estensivo.

Tutti in pista

15–20 20+

Come? Effettuare da quattro a dieci corse sulla pista da 400 metri, con pause di corsa in scioltezza, ad esempio:

■ 6 × 400 metri a velocità di gara per 1500 metri con 1 minuto di pausa intermedia

■ 2 × 3 × 1000 metri con velocità di gara su 5000 metri con 1 minuto di pausa intermedia e 6 minuti di pausa fra le serie.

Scegliere distanze e pause in modo da poter allenare la velocità di gara desiderata.

Perché? Migliorare la potenza e la capacità anaerobica.

Metodo: allenamento intensivo a intervalli.