

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 2 – I Ritmi di Allenamento.

Una volta stabilita con precisione la propria *Velocità di Riferimento* è possibile capire a quale ritmo correre i nostri allenamenti pianificati.

Se dovessimo sintetizzare le varie tipologie di allenamento e calcolare i rispettivi *Ritmi* da associare ad essi, potremmo agevolmente utilizzare la seguente suddivisione:

- 1) **LENTO (con variante LENTISSIMO)**: allenamento basilare che ha come principale obiettivo quello di incrementare la resistenza e la capacità aerobica di ogni corridore, aumentare la capillarizzazione dei tessuti muscolari, utilizzare i grassi di riserva dell'organismo e abituare tendini e legamenti a sopportare sforzi prolungati. Il *Lento* corrisponde a un ritmo superiore del 15-20% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO**: la *Velocità di Riferimento* di un corridore (calcolata mediante il *Test dei 3 km*) è pari a 4'30"/km, ossia 270 secondi. Il 20% di 270 secondi è pari a 54 secondi. Quindi, per ottenere il ritmo del *Lento* sarà necessario sommare 54 secondi alla *Velocità di Riferimento*. Il valore finale ottenuto sarà pertanto pari a 5'24"/km. Il *Lentissimo* solitamente si corre su terreno collinare, sterrato e boschivo ed è ancora più utile del *Lento* nell'allenamento e nel potenziamento della struttura muscolare. Considerando che il *Lentissimo* prevede l'inserimento di salite e discese, a volte anche piuttosto impegnative, è accettabile correrlo anche ad un ritmo superiore del 30-35% della propria Velocità di Riferimento;
- 2) **MEDIO**: questo tipo di allenamento, al pari del *Lento* e del *Lentissimo* serve ad incrementare la capacità aerobica e ad abituare l'organismo ad utilizzare i grassi di riserva come fonte di energia. Solitamente il *Medio* corrisponde anche al Ritmo Maratona di qualsiasi corridore non professionista e andrebbe corso a un ritmo superiore del 10-12% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO**: considerando i valori sopra riportati per il calcolo del ritmo *Lento*, il 10% di 270 secondi è pari a 27 secondi e, pertanto, il ritmo *Medio* sarebbe pari a 4'57"/km;
- 3) **VELOCE**: con gli allenamenti a ritmo *Veloce* l'organismo potenzia la capacità aerobica e la VO2MAX (*Massimo Consumo d'Ossigeno*, di cui parleremo in un successivo articolo). Va corso ad un ritmo superiore del 5-6% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO**: sempre considerando gli esempi precedenti, il 5% di 270 secondi è pari a 13,5 secondi (approssimiamo a 13 secondi) e, pertanto, in questo caso il ritmo *Veloce* sarebbe pari a 4'43"/km;
- 4) **RIPETUTE LUNGHE**: le *Ripetute Lunghe* vanno corse sulla distanza di 3.000, 4.000 e 5.000 metri e loro scopo precipuo è quello di incrementare la resistenza alla potenza aerobica. Ad ogni ripetuta lunga segue un tratto corso a ritmo *Lentissimo*, la cui durata può variare a seconda del tipo di allenamento che viene previsto.

Solitamente vanno corse ad un ritmo uguale o superiore del 2-3% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO:** in tal caso, sempre facendo riferimento agli esempi sopra riportati, qualora si optasse per il calcolo del 2% dovremmo aggiungere 5,4 secondi (2% di 270, approssimati a 5 secondi) alla *Velocità di Riferimento*. Il ritmo delle *Ripetute Lunghe* sarebbe quindi pari a 4'35"/km. In alternativa, potrà anche essere uguale, ossia 4'30"/km;

- 5) **RIPETUTE MEDIE**: le *Ripetute Medie* vanno corse su distanze comprese tra i 1.000 e i 2.000 metri, sempre inframmezzate da tratti corsi a ritmo *Lentissimo*, ed incrementano la potenza aerobica del soggetto. Vanno corse ad un ritmo inferiore del 2-3% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO:** approssimando il 2% a 5 secondi come sopra, il ritmo delle *Ripetute Medie* di un corridore con *Velocità di Riferimento* pari a 4'30"/km sarà uguale a 4'25"/km;
- 6) **RIPETUTE BREVI**: le *Ripetute Brevi* si corrono solitamente su distanze variabili fra i 200 e gli 800 metri, con recuperi a ritmo *Lentissimo*, ed oltre a migliorare la potenza aerobica stimolano anche la reattività muscolare e tendinea. Vanno corse ad un ritmo inferiore del 5-7% della propria Velocità di Riferimento. **ESEMPIO:** sempre considerando gli esempi appena citati, il 7% di 270 secondi è pari a 18,9 secondi (approssimati a 19). Il ritmo delle *Ripetute Brevi* sarà dunque pari a 4'11"/km per un corridore con *Velocità di Riferimento* pari a 4'30"/km.