



# Una 100 km in 2 mesi

**T**anti ricercatori, allenatori, dietologi e atleti si sono occupati di spiegare le prestazioni "estreme" di lunga-lunghissima durata (tra cui le gare di podismo di 100 km). I fattori che intervengono nel determinare il successo in tale prestazione possono essere divisi in fisiologici, tecnici, psicologici e alimentari.

Questi quattro elementi sono strettamente correlati e dipendono

dal proprio patrimonio genetico, dall'allenamento (fisico e mentale) e dal tipo di alimentazione e integrazione svolta.

I fattori sopra elencati possono essere annoverati come interni alla persona, chiaramente uno esterno molto importante che influenza tutte le prestazioni di resistenza (soprattutto gli eventi di lunga durata) è la condizione atmosferica. Elevata umidità e tem-

peratura possono condizionare fortemente il successo in una prova e ci si può abituare in parte a esse svolgendo sedute di corsa in condizioni similari alla gara, anche se fino alla partenza non possiamo conoscere che tipo di tempo troveremo.

## Fattori fisiologici

- Potenza lipidica elevata (capacità





di bruciare i grassi come benzina per poter risparmiare le scorte limitate di zuccheri presenti nel fegato, nei muscoli e nel sangue).

- **Metabolismo aerobico efficiente** (buona funzionalità del muscolo cardiaco, dei processi energetici "enzimi, numero e densità mitocondriale ecc..."), ampio letto vascolare, volume plasmatico elevato per termoregolare efficacemente il corpo ecc...).

## Tecnici

- **Gesto tecnico economico** (buona funzionalità muscolo-tendinea, corretto reclutamento muscolare, peso corporeo ridotto soprattutto nella sua componente adiposa).

## Psicologici

- **Determinazione/volitività**, capacità di sopportare la fatica, di porsi

## 1<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 50'-1 ora con 15-20' sotto i 130bpm + 35-40' tra 130 e 140bpm + qualche minuto di defaticamento
- Martedì** 15-20' in piano tra 125-135bpm + 40' su percorso ondulato permanendo in salita tra 150 e 165bpm, in discesa non guardare la FC e correre rilassati, finire con 10 minuti in piano tra 145-155bpm + qualche minuto di defaticamento
- Mercoledì** 1:15'-1:20' con 15-20' sotto i 130bpm + 1 ora tra 130 e 140bpm (massimo finire gli ultimi 10' a 145bpm) + defaticamento
- Giovedì** 15-20' tra 125-135bpm + 3-4 allunghi di 10" + 8 x 1.000 m tra 165-175bpm con 1'30" di rec. in corsa lenta + defaticamento
- Venerdì** Bigiornaliero 45' al mattino tra 125 e 140bpm + 45' al pomeriggio tra 130 e 145bpm + defaticamento. Tra le due sedute inserire un pasto scarso in carboidrati
- Sabato** Riposo o 45-50' tra 125-140bpm + defaticamento
- Domenica** Lungo di 2:30' in pianura tra 125 e 140bpm + se possibile chiudere con una salita di 5-6 km non troppo pendente permanendo tra 140 e 155bpm (si può inserirla anche a metà sessione), in discesa non guardare la frequenza cardiaca e correre sciolti e controllati

## 2<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** 50 km cercando di permanere tra 130-145bpm su percorso pianeggiante
- Martedì** 1:20'-1:25' con 15-20' sotto i 130bpm + 1:05' tra 130 e 140bpm
- Mercoledì** 15-20' in piano tra 125-135bpm + 13-15 x 1' forte - 1' piano su percorso ondulato senza spingere a fondo + qualche minuto di defaticamento
- Giovedì** 1:10'-1:15' con 15-20' sotto i 130bpm + 55 minuti tra i 130-140bpm
- Venerdì** 15-20' sotto i 135bpm + 30' di salita continua (pendenza 6-8%) permanendo tra 140-150bpm (max 155bpm nelle fasi più pendenti) oppure in alternativa alla salita puoi fare in pianura 2 x 15' in piano tra 150-160bpm con 2' di rec. in corsa lenta
- Sabato** Riposo o 45-50' tra 125-140bpm + defaticamento
- Domenica** 60 km cercando di permanere tra 135-145bpm (è possibile mettere anche del percorso ondulato cercando di stare sotto i 150bpm)



## 3<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 1:10'-1:15' con 15-20' sotto i 130bpm + 55' tra 130 e 140bpm
- Martedì** 20-25' in piano tra 125-135bpm + salita di 40-45' (pendenza non superiore al 12%, meglio 4-8%) tra 150 e 160bpm (max 165bpm) oppure, se non si riesce a correre la salita, fare 45-50' di percorso ondulato permanendo in salita tra 150 e 165bpm, in discesa non guardare la FC e correre rilassati, finire con 15' in piano tra 145-155bpm + qualche minuto di defaticamento
- Mercoledì** 1:20'-1:25' con 15-20' sotto i 130bpm + 1:05' tra 130 e 140bpm (massimo finire gli ultimi 10" a 145bpm) + defaticamento
- Giovedì** 15-20' tra 125-135bpm + 3-4 allunghi di 10" + 3-4 x 2.000 m tra 165-175bpm con 1'45" di rec. in corsa lenta su percorso pianeggiante + defaticamento
- Venerdì** Bi-giornaliero 50' al mattino tra 125 e 140bpm + 45' al pomeriggio tra 130 e 145bpm + defaticamento. Tra le due sedute inserire un pasto scarso in carboidrati. Se non si riesce a fare il bi-giornaliero, ripetere l'allenamento del mercoledì
- Sabato** Riposo o 45-50' tra 125-140bpm + defaticamento
- Domenica** Maratona cercando di permanere per la maggior parte del tempo nei 145bpm

## 4<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 1:10'-1:15' con 15-20' sotto i 130bpm + 55' tra 130 e 140bpm
- Martedì** 30-40' tra 130 e 140bpm
- Mercoledì** 50 km cercando di permanere per la maggior parte entro i 145bpm
- Giovedì** Riposo o 40-50' tra 130 e 140bpm
- Venerdì** 1:10'-1:15' con 15-20' sotto i 130 + 55' tra 130 e 145bpm
- Sabato** 15-20' di riscaldamento tra 130bpm e 140bpm + 9-10 x 1' forte-1' piano in pianura (cercare di sciogliere le gambe) + defaticamento
- Domenica** 25 km tra 130 e 145bpm (è possibile terminare gli ultimi 2-3 km anche a 150-155bpm)

## 5<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Allenamento distanza maratona sotto i 145bpm
- Martedì** Riposo o 30-40' tra 130 e 140bpm
- Mercoledì** 1 ora - 1:10' tra 130-140bpm
- Giovedì** 15-20' tra 125-135bpm + 3-4 allunghi di 10" + 3 x 3.000 m tra 160-175bpm in progressione con 2'15" di rec. in corsa lenta su percorso pianeggiante + defaticamento
- Venerdì** Riposo o 1:10'-1:15' con 15-20' sotto i 130bpm + 55' tra 130 e 145bpm
- Sabato** 1:15'-1:20' con 15-20' sotto i 130bpm + 1 ora-1:05' tra 130 e 145bpm
- Domenica** 2:15'-2:30' in piano tra 130 e 145bpm inserendo almeno 30-40" di percorso ondulato tra 145-160bpm



obiettivi a medio-lungo termine ecc...

### Dietetici

- Corretta alimentazione per stimolare la capacità del corpo di bruciare i grassi a scopo energetico (dieta ipoglicidica "scarso contenuto di carboidrati" inserita anche nel giorno di un bi-giornaliero tra due allenamenti svolti a intensità di massima potenza lipidica).
- Corretta alimentazione per ridurre la percentuale di tessuto adiposo (diete lievemente ipocaloriche, dieta dissociata, dieta a zona lievemente modificata...).
- Integrazione durante la prestazione (maltodestrine, aminoacidi ramificati, sali minerali, cibo solido...).

tenzione. La 100 km rappresenta una prestazione che può durare da circa 7 ore (nel caso del vincitore) a più di 10 ore anche in amatori di buon livello, quindi richiede uno sforzo prolungato nel tempo.

La distanza non rappresenta l'unico problema, la presenza di dislivelli importanti si fa sentire sia a livello energetico (esaurimento

### Preparazione

Per poter preparare un evento sportivo bisogna studiarlo con at-







scorte di zuccheri, difficoltà a tenere velocità in cui si bruciano i grassi in salita) sia a livello muscolare producendo forti affaticamenti periferici dovuti alle importanti pendenze positive e soprattutto negative (discesa) incontrate durante il percorso.

L'obiettivo dell'allenamento in un soggetto che ha già preparato

una maratona deve essere:

- Potenziare il fondo e quindi incrementare la massima velocità in cui si bruciano i grassi (allenamenti sotto la soglia aerobica, doppi allenamenti sotto soglia aerobica inframezzati da una dieta povera di carboidrati).

- Mantenere la potenza aerobica (con un allenamento settimanale di ripetute).

- Aumentare il chilometraggio settimanale per migliorare l'economia di corsa e la capacità di bruciare i grassi.

- Inserire degli allenamenti su percorsi ondulati o salite continue cercando di correre al massimo in soglia aerobica (per utilizzare i grassi anche in salita).

- Allenare la muscolatura alla discesa (senza esagerare per non rischiare infortuni muscolo-tendinei) sempre su percorsi ondulati.

- Gestire bene il recupero tra gli allenamenti più intensi. **C**



Photosprint (2)

## 6<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 1:10'-1:15' tra 130-140bpm
- Martedì** 20-25' tra 130 e 140bpm in pianura + 8-9 x 2' forte alternato a 1' piano su percorso ondulato + defaticamento
- Mercoledì** 1:15'-1:20' tra 130-140bpm
- Giovedì** Progressivo di 1 ora con 10' sotto i 130bpm + 30' tra 130-140bpm + 10' tra 140-150bpm + 10' tra 150-160bpm + defaticamento
- Venerdì** Riposo o 45-50' tra 130-140bpm
- Sabato** Correre 6 ore cercando di permanere tra 130-140bpm, solo se si sente il bisogno si può inserire, ogni 2:15', 20' di cammino ed esercizi di stretching (molto controllati per non rischiare contratture muscolari). Simulare integrazione con gli alimenti che si utilizzeranno in gara
- Domenica** Riposo

## 7<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 1:10' - 1:15' tra 130-140bpm
- Martedì** 20-25' tra 130 e 140bpm in pianura + 20-30' su percorso ondulato cercando di non superare i 155-160bpm + defaticamento
- Mercoledì** 45-50' tra 130-140bpm
- Giovedì** 30-35' tra 130-140bpm + 10 volte 30" forte alternati a 1' lento in pianura (senza esagerare, tanto per sciogliere le gambe) + defaticamento
- Venerdì** Riposo o 45-50' tra 130-140bpm
- Sabato** 45-50' tra 130-140bpm
- Domenica** 1:15'-1:20' in pianura con al massimo qualche lieve pendenza permanendo in pianura tra 130 e 140bpm e nelle fasi ondulato tra 140 e 155bpm

## 8<sup>a</sup> settimana

- Lunedì** Riposo o 40-45' tra 130-140bpm
- Martedì** 15-20' tra 130-140bpm + 3 x 1.000 m tra 160-170bpm con 2' di recupero in corsa lenta
- Mercoledì** 40-45' tra 130-140bpm con al massimo qualche lieve pendenza tra 140 e 150bpm
- Giovedì** Riposo
- Venerdì** 15-20' facili a sensazione
- Sabato** 100 km