

TABELLE DI ALLENAMENTO

ALLENAMENTO PER I 21 KM_ tre/quattro volte alla settimana

Gennaio

- | | |
|----|--|
| 1 | 5 min di camminata veloce + 2 minuti di corsa sopra soglia + 2 minuto di camminata x 10 volte (totale 45min) |
| 2 | 5 min di camminata veloce + 3 minuti di corsa ritmo lungo + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 45min) |
| 3 | 10 minuti di camminata veloce + 35 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 45min) |
| 4 | 5 min di camminata veloce + 3 minuti di corsa sopra soglia + 2 minuto di camminata x 10 volte (totale 50min) |
| 5 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa ritmo lungo + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 50min) |
| 6 | 10 minuti di camminata veloce + 35 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 50min) |
| 7 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa in soglia + 2 minuto di camminata x 4 volte (totale 35min) |
| 8 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lento + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 50min) |
| 9 | 5 minuti di camminata veloce + Prova 10 km a passo costante |
| 10 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lento + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 50min) |
| 11 | 5 min di camminata veloce + 5 minuti di corsa in soglia + 2 minuto di camminata x 4 volte (totale 45min) |

- 12 10 minuti di camminata veloce + 35 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 50min)
- 13 5 min di camminata veloce + 8 minuti di corsa al medio + 2 minuto di camminata x 4 volte (totale 45min)
- 14 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lento + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 50min)
- 15 10 minuti di camminata veloce + 40 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 50min)
- 16 5 min di camminata veloce + 10 minuti di corsa al medio + 2 minuto di camminata x 4 volte (totale 60min)
- 17 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lungo + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 55min)
- 18 10 minuti di camminata veloce + 45 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 60min)
- 19 5 min di camminata veloce + 15 minuti di corsa al medio + 2 minuti corsa ritmo lento x 3 volte (totale 60min)
- 20 5 min di camminata veloce + 5 minuti di corsa a ritmo lungo + 1 minuto corsa ritmo lento x 8 volte (totale 55min)
- 21 **5 minuti di camminata veloce + Prova 15 km a passo costante**
- 22 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lungo + 1 minuto corsa ritmo lento x 10 volte (totale 55min)
- 23 5 min di camminata veloce + 8 minuti di corsa al medio + 2 minuto corsa ritmo lento x 4 volte (totale 45min)

- | | |
|----|--|
| 24 | 5 minuti di camminata veloce + Prova 18 km a passo costante |
| 25 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lungo + 1 minuto corsa ritmo lento x 10 volte (totale 55min) |
| 26 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa in soglia + 2 minuto corsa ritmo lento x 4 volte (totale 35min) |
| 27 | 10 minuti di camminata veloce + 45 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 60min) |
| 28 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo medio + 1 minuto corsa ritmo lento x 10 volte (totale 55min) |
| 29 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa in soglia + 2 minuto di camminata x 5 volte (totale 45min) |
| 30 | 10 minuti di camminata veloce + 45 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 60min) |
| 31 | 5 min di camminata veloce + 4 minuti di corsa a ritmo lento + 1 minuto di camminata veloce x 10 volte (totale 50min) |
| 32 | 10 minuti di camminata veloce + 40 minuti di corsa a ritmo lungo + 5 minuti di camminata rilassante (totale 50min) |
| 33 | 5 min di camminata veloce + 3 minuti di corsa sopra soglia + 2 minuto corsa ritmo lento x 10 volte (totale 50min) |
| 34 | Riposo |
| 35 | Gara Mezza Maratona |

Ritmo Lento	< 75% della FC max
Ritmo Lungo	tra 79-84% FC max
Ritmo Medio (Tempo)	tra 89 - 94% FC max
Soglia Anaerobica in pianura	tra 99 - 101% FC max
"Incremento" VO2max	> 104% FC max

È possibile allenarsi utilizzando la scala di Percezione dello Sforzo proposta da Gunnar Borg (<https://borgperception.se/>). Noterai che per ogni ritmo allenante abbiamo riportato il valore corrispondente di percezione dello sforzo con riferimento alla scala Borg CR sale® (CR 10).

La scala CR 10 parte da un minimo di 0 che rappresenta sforzo nullo ed arriva a un massimo di 10, lo sforzo più alto provato nel proprio vissuto. Tra 0 e 10 degli "ancoraggi verbali" ci aiutano a capire come definire lo sforzo numericamente durante lo svolgimento di un'attività fisica. In questo caso per noi quando corriamo.

Allenati utilizzando la scala di Percezione dello Sforzo (RPE), ascolta il tuo corpo e adatta di conseguenza le tabelle. Per cercare di capire meglio il significato dei diversi ritmi allenanti è possibile aiutarsi con le definizioni pratiche qui sotto riportate:

Ritmo Lento (Z1)

È il ritmo di base, il meno intenso, caratterizzato da valori di RPE tra 2-3 (0 - 10, Borg CR sale®). Viene usato durante il recupero attivo.

Ritmo Lungo (Z2)

Rappresenta circa metà del lavoro totale nel nostro tipo di programmazione e viene effettuato prevalentemente su percorsi pianeggianti. Si aggira su valori di RPE attorno a 3 (0 - 10, Borg CR sale®).

Ritmo Medio (Z3)

Valori di RPE tra 4-5 (0-10, Borg CR sale®). Viene mantenuto fino a molte decine di minuti.

Soglia Anaerobica (Z4)

Corrisponde grossolanamente alla massima intensità che si può mantenere in maniera continua per non più di 30-45 min (se ben allenati!). Tocca valori di RPE tra 5 -7 (0 - 10, Borg CR sale®).

Ritmo sopra soglia (Z5)

Lavoro intermittente svolto ad alta/altissima intensità (esempio: 30" x 10 ripetizioni, recupero 20-30") o in ripetute della durata di pochissimi minuti (3-5'). In questo caso dobbiamo arrivare a valori di RPE tra 8-9 (0-10, Borg CR sale®).

Un'ultima dritta importante: **rispetta la regola del 3** elaborata da Aldo Sassi, fondatore con Giorgio Squinzi e primo direttore del Centro Ricerche Mapei Sport:

- 1) Allenati almeno ogni 3 giorni
- 2) Allenati a Ritmo Soglia Anaerobica almeno ogni 3 giorni
- 3) Non effettuare allenamenti ad alta intensità per più di 3 giorni consecutivi

Se vuoi una preparazione cucita su misura effettua un test sotto sforzo presso il centro varesino, training partner della Mezza Maratona d'Italia, e ricevi una tabella studiata ad hoc sui tuoi valori, disponibilità di tempo e stile di vita per raggiungere l'obiettivo che ti sei prefissato.

LEGGENDA

FC - frequenza cardiaca

VO2max - massimo consumo di ossigeno

CR - ratio categoria

RPE - Valutazione dello sforzo percepito