

INDICAZIONI GENERALI ALLENAMENTO MARATONA DI MILANO
A cura del Coach Ignazio Antonacci
www.runningzen.net

Per ottimizzare al meglio i programmi di allenamento per la Maratona di Milano
è importante tener ben presente queste indicazioni di massima

- **Buon senso:** le tabelle che propongo non sono "personalizzate", cercate di adattare alle vostre abitudini, caratteristiche, e impegni della vita quotidiana. Utilizzatele come una "guida", se avete bisogno di essere seguiti in maniera specifica, e vi piacerebbe avere un **programma personalizzato** alle vostre esigenze contattatemi (ignazioantonacci@runningzen.it);
- **Sosta breve:** se per qualche giorno non riuscite ad allenarvi per diverse ragioni (influenza, o infortunio, impegni vari) proseguite con la Tabella di Allenamento senza preoccuparvi di quello che non avete fatto;
- **Sosta media:** se eventualmente la sosta è stata di 4/5 giorni riprendete lentamente con la corsa lenta per 30/40', e poi dopo 2/3 allenamenti riprendete dalla Tabella di allenamento;
- **Sosta Lunga:** se la sosta si protrae per 10/15 giorni valutate bene in base a che punto della preparazione vi trovate, se è il caso di affrontare la Maratona, oppure è il caso di posticiparla.
- **Se saltate delle ripetute:** se per diverse ragioni saltate delle ripetute, evitate di eseguirle il giorno dopo, continuate con la Tabella, e la settimana successiva riprendete dalla Ripetute che avete saltato la settimana precedente;
- **Se saltate Lungo-Lunghissimo:** vale la stessa regola delle ripetute, riprendete l'allenamento di Lungo - Lunghissimo della settimana precedente;
- **In caso di maltempo:** correre sotto la pioggia è piacevole, valutate bene le condizioni atmosferiche, e se la vostra condizione di salute ve lo permette potete tranquillamente uscire a correre, altrimenti vi allenate in palestra sul Tapis Roulant;
- **Il riscaldamento:** evitate gli esercizi di stretching a "freddo", vi consiglio di effettuare 10/15' di Corsa continua lenta, e poi se volete potete anche effettuare dello stretching o degli allunghi in scioltezza per preparare meglio la muscolatura e la Frequenza Cardiaca;
- **Gli allunghi:** essi possono essere eseguiti sia all'inizio che alla fine dell'allenamento, inseriti all'inizio permettono di preparare meglio l'organismo ad affrontare la seduta di allenamento, eseguiti alla fine danno scioltezza muscolare e elasticità dopo lavori impegnativi e lenti. In qualsiasi caso correte per 100mt e recuperate correndo lentamente, ricordandovi che la velocità deve essere elevata ma non come uno sprint;
- **Le ripetute:** le ripetute vengono utilizzate per migliorare la Soglia Anaerobica (Vedi articolo sul sito www.runningzen.it), sono consigliati a chi ha un obiettivo di migliorare il proprio personale sulla Maratona, in linea generale vengono eseguite sulla distanza di 1000mt con recupero che varia in base alla condizione dell'atleta, da 2' fino anche a 4/5'. Attenzione a rispettare la velocità prevista per far sì di percorrere tutte le ripetute programmate;
- **Lo stretching:** come ho accennato è meglio eseguirlo al termine della seduta di allenamento per ridare elasticità muscolare, mantenete la posizione di allungamento per 30" circa senza molleggiare, evitate di forzare la tensione;
- **Il percorso:** per quanto concerne i percorsi da scegliere durante gli allenamenti, è preferibile percorsi pianeggianti all'inizio della preparazione, per gli allenamenti di Ripetute o dove vogliamo mantenere un ritmo e Frequenza cardiaca costante, invece per gli allenamenti di Lungo-lunghissimo e con Variazioni possiamo tranquillamente scegliere percorsi vari, saliscendi;
- **Lunghissimo:** quando effettuate gli allenamenti specifici per la Maratona (Lungo/Lunghissimo dai 25km in poi) cercate di correre allo stesso orario che si correrà la maratona per adattare alla temperatura e non solo.

Buon allenamento

Coach Antonacci Ignazio
www.runningzen.net
Info 3389803260
Mail ignazioantonacci@runningzen.it