

Allenarsi sopra la soglia anaerobica

Un lavoro eseguito in regime aerobico, per esempio una corsa in cui a seconda delle capacità dell'atleta viene mantenuto lo stesso ritmo e la stessa velocità, in linea puramente teorica potrebbe essere protratto per molte ore, in quanto l'energia utilizzata per compiere lo sforzo è continuamente bilanciata e compensata dal costante ricambio di ossigeno. Per tutta la durata del lavoro la frequenza cardiaca dovrebbe rimanere ad una determinata soglia e così tutti gli altri valori fisiologici. Nel momento in cui alcuni parametri si modificano, come può essere il ritmo oppure la conformazione della strada (in cui si svolge la corsa) che può aumentare di pendenza, aumenta la quantità di sforzo, pertanto per adattarsi alle nuove esigenze, e cioè per continuare a compiere il lavoro, è necessaria una maggiore quantità di energia: il ritmo cardiaco aumenta, come pure la pressione del sangue il quale giunge in maggiore quantità ai muscoli portando ancora più ossigeno. A questo punto però l'equilibrio iniziale è stato rotto e, a seconda di quanto aumenta lo sforzo, il lavoro piano piano avrà una durata sempre più limitata, in quanto l'energia necessaria per svolgerlo non è più in equilibrio con le capacità dell'organismo di reperire energia per il suo protrarsi a lungo nel tempo.

Da queste considerazioni è facile intuire che esiste un limite ovvero una passaggio dal momento in cui il lavoro può essere protratto per molte ore, al momento in cui il lavoro verrà svolto nell'arco di un tempo limite e quindi cesserà progressivamente per la mancanza di energia. Da questo limite in poi c'è una grandissima differenza tra i principianti e gli atleti evoluti. Mentre i primi possono mantenere il ritmo cardiaco al limite di soglia, per esempio per una determinata distanza percorsa allo stesso ritmo e velocità di corsa, per circa 50 minuti, più l'atleta è allenato e più sono le sue possibilità di aumentare ancora il ritmo e la velocità percorrendo la medesima distanza dell'atleta principiante con un tempo sempre più minore. Quindi si comprende il motivo per il quale per correre una distanza, per esempio di 10km, l'atleta evoluto impiega 32-35min correndo ad una velocità e ritmo che si trovano poco al di sopra della soglia anaerobica, mentre il principiante la potrà percorrere ad una velocità e ritmo sensibilmente minore in un tempo ovviamente molto più alto all'incirca in 50-60min. Tra questi due estremi c'è un grande ventaglio di possibilità.

Prima di iniziare una preparazione che ha come obiettivo il miglioramento della capacità di svolgere un lavoro il più a lungo possibile nel tempo a ritmi elevati oltrepassando la soglia anaerobica, in modo da non andare in crisi ai primi sintomi di affaticamento nel momento in cui si oltrepassa la soglia stessa, è necessario essere sicuri di aver guadagnato una buona base aerobica e quindi stabilizzarla con grandi volumi di carico a ritmo medio-lento. La seconda tappa consiste nell'elevare la velocità con cui si svolge la prestazione al limite della soglia anaerobica, compiendo esercitazioni a ritmi attorno a quello stesso valore o leggermente sopra; per fare ciò è molto importante conoscere bene le proprie qualità muscolari. Gli atleti dotati in prevalenza di fibre lente hanno una base aerobica molto elevata e riescono pertanto a correre in regime aerobico a velocità sostenuta, senza un eccessivo accumulo di acido lattico nei muscoli, ma nel momento in cui sorpassano leggermente la soglia si esauriscono rapidamente in quanto non riescono a sopportare a lungo l'acido lattico accumulato a causa dello sforzo. Gli atleti dotati in prevalenza di fibre veloci ed intermedie hanno la capacità di protrarre lo sforzo oltre la soglia anaerobica, senza diminuire in un tempo eccessivamente veloce la capacità dei muscoli di lavorare. Pertanto per l'atleta è importante saper distribuire lo sforzo in relazione alla proprie qualità individuali e capacità, e saper passare nel modo più graduale possibile dal lavoro in regime aerobico al lavoro al di sopra della soglia anaerobica. Inoltre è importante valutare le proprie condizioni psico-fisiche prima di iniziare la seduta di allenamento cercando di capire se è stato recuperato l'allenamento precedente; in caso di stanchezza all'inizio della seduta di allenamento è più produttivo sostituire il programma con una corsa lenta defaticante, magari in compagnia, di 5-7km con dello stretching all'inizio, ed alla fine.

Per stabilire i ritmi di allenamento al fine di migliorare i limiti della soglia anaerobica, è possibile fare riferimento al proprio tempo di percorrenza sui 5000 o 10000mt. Verificata la prestazione su tali misure deve essere ricavato il tempo per km, per esempio se per completare i 5000 sono stati impiegati 20min, il tempo al km sarà di 4min, lo stesso calcolo si applica per i 10000mt. Una volta stabilito il ritmo, devono essere fatte le adeguate modifiche a seconda del tipo di esercitazione che viene svolta, sottraendo o aumentando dei secondi.

L'allenamento si basa su 4 sedute settimanali, per un ciclo di 4-6 settimane. Gli allenamenti con fasi di impegno (MDO, SGL, RPT1, RPT2, RPT3) debbono essere preceduti da un buon riscaldamento (15' -20') e seguiti da un opportuno defaticamento (5' -10').

ALL = allunghi in progressione

LNT = corsa lenta +55sec

LNG = corsa lunga e lenta +50sec

MDO = corsa a ritmo medio +13/20sec (riscaldamento e defaticamento)

SGL = corsa a ritmo di soglia +8/-10sec (riscaldamento e defaticamento)

RPT1 = ripetute brevi -20sec (riscaldamento e defaticamento)

RPT2= ripetute medie -10sec (riscaldamento e defaticamento)

RPT3 = ripetute lunghe 0/+5sec (riscaldamento e defaticamento)

Atleti di elevata qualificazione (10.000 in 33' - 35')

MARTEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
LNT: 12 km ALL: 12x100m	RPT1: 13X400m Rec . 1'10"	LNT: 15 km	MDO: 12 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT2: 9X800m Rec. 2' 30"	LNT: 15 km	SGL: 8 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT3: 4x2 km Rec. 3' 30"	LNT: 15 km	LNT: 15 km MDO: 5 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT3: 5x2 km Rec. 3' 30"	LNT: 15 km	RPT2: 10x800m Rec. 2' 30"
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT2: 5x1 km Rec. 2'	LNT: 15 km	LNT: 15 km MDO: 5 km

Atleti evoluti (10.000 in 35' - 40')

MARTEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
LNT: 12 km ALL: 10x100m	MDO: 5x1 km Rec. 2' 30"	LNT: 15 km	MDO: 12 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	MDO: 7x1 km Rec. 2' 30"	LNT: 15 km	SGL: 8 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT3: 3x2 km Rec. 3' 30"	LNT: 15 km MDO: 5 km	MDO: 14 km

LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT3: 4x2 km Rec. 3' 30"	LNT: 15 km	MDO: 13 km
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT3: 3x2 km Rec. 3' 30"	LNT: 15 km	RPT2: 7x 1 km Rec. 2'
LNT: 12 km ALL: 10x100m	RPT2: 5x1 km Rec. 2' 30"	LNT: 15 km ALL: 5x100m	MDO: 13 km

Atleti amatori (10.000 in 40' 45')

MARTEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT2: 7x800 Rec. 3'	LNT: 14 km	MDO: 12 km
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT2: 5x1km Rec. 3' 30"	LNT: 14 km	SGL: 7 km
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT3: 3x2 km Rec. 4' 30"	LNT: 14 km	LNT: 15 km MDO: 3 km
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT3: 4x2km Rec. 4' 30"	LNT: 14 km	MDO: 13 km
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT3: 2x3km Rec. 5'	LNT: 14 km	RPT2: 7x1 km Rec. 3' 30"
LNT: 10 km ALL: 5x100	RPT2: 5x1km Rec. 3' 30"	LNT: 7 km ALL: 5x100m	MDO: 13 km

Principianti (10.000 oltre 42')

MARTEDI	MERCOLEDI	VENERDI	DOMENICA
LNT: 12 km	RPT2: 5x1 km Rec. 4'	LNT: 15 km	MDO: 7 km
LNT: 12 km	RPT1: 7x800m Rec. 2' 30"	LNT: 15 km	LNG: 18 km
LNT: 12 km	RPT2: 6x1 km Rec.4'	LNT: 12 km	MDO: 8 km
LNT: 12 km	RPT3: 3x2 km Rec. 5'	LNT: 12 km	LNG: 18 km
LNT: 12 km	RPT3: 4x2 km Rec. 5'	LNT: 12 km	MDO: 9 km
LNT: 10 km ALL: 5x100m	RPT2: 4x1 km rec 4'	LNT: 12 km ALL: 5x100m	LNG: 18 km

www.trainernet.net di Leonardo Mazzetti