

PROGRAMMARE IL DOPO MARATONA

Dopo la Maratona è importante rigenerare il proprio organismo, fare in modo di allontanare tutta la stanchezza accumulata nei 42km195mt. I giorni successivi alla gara sono rigorosamente impostati sul recupero energetico, idrosalino, muscolare, mentale. E' opportuno per ogni aspetto apportare i dovuti accorgimenti. Per l'aspetto **energetico** è fondamentale alimentarsi bene e in maniera equilibrata, prediligendo carboidrati ad alto indice glicemico dopo la gara e a medio/basso indice glicemico nei giorni successivi. Poi è opportuno prediligere fonti proteiche (pesce e carne bianca) per rigenerare i muscoli depauperati e le fibre muscolari distrutte dai continui microtraumi. Inoltre è auspicabile **bere e integrarsi** con Sali minerali subito dopo la gara e nei giorni successivi. Infine, cosa ancora più importante **"staccare la spina"** dalla corsa per qualche giorno per rigenerare la mente. Dopo aver apportato questi accorgimenti doverosi per recuperare è importante **riorganizzare la Preparazione**.

Le possibilità per riorganizzare la preparazione sono diverse:

- 1° : partecipare a una Maratona entro 1 mese per sfruttare la condizione fisica attuale;*
- 2° : partecipare a una Mezza Maratona sempre entro un mese;*
- 3° : partecipare ai campionati regionali FIDAL di 10km.*

Vediamo come gestire la preparazione per le diverse soluzioni.

Preparazione per una Maratona dopo un mese

Noi podisti amatori siamo affascinati dall'idea di correre due maratone a distanza di qualche mese l'una dall'altra. In linea generale se la Maratona precedente è stata gestita bene senza aver accusato nessuna crisi energetica è possibile sfruttare la buona condizione fisica del momento e programmare una seconda maratona dopo 1 mese (4 settimane), il tutto dipenderà dalla vostra capacità di recuperare, la quale a sua volta è condizionata dalla vostra condizione fisica e tecnica (più siete allenati e migliore sarà il recupero post gara), dalla vostra età (più giovani siete e più veloce è il recupero).

Come programmare le settimane post maratona?

Le capacità fisiche da dover mantenere allenate nel periodo post gara sono:

- ◇ **Resistenza Aerobica**, mediante sedute di Corsa lenta e Corsa media
- ◇ **Potenza Aerobica**, mediante sedute di Ripetute brevi, medie e lunghe
- ◇ **Resistenza Aerobica Specifica**, mediante sedute di corsa a ritmo maratona
- ◇ **Mobilità Articolare**, mediante esercizi adeguati al miglioramento della mobilità e elasticità

In primis l'obiettivo fisiologico da raggiungere nelle settimane post gara è quello di mantenere alta la cilindrata dell'organismo mediante esercitazioni che migliorano la **soglia anaerobica** (vedi newsletter 11 12 06 **Potenza aerobica**), tutte le tipologie delle ripetute, e corto veloce (o gare brevi). Inoltre è importante mantenere allenata la Resistenza Aerobica e soprattutto la Resistenza Specifica mediante mezzi di allenamento a ritmo maratona. Non ci sarà bisogno di svolgere altri allenamenti eccessivamente lunghi, basterà inserire una seduta di 21/25km a due settimane dalla Maratona. Qualsiasi sia l'obiettivo agonistico successivo alla Maratona queste qualità fisiche è necessario mantenerle allenate il più possibile, soprattutto ripeto migliorare la velocità di corsa. Inoltre è fondamentale inserire sedute di stretching e mobilità articolare per rigenerare la muscolatura, detendere i muscoli e alleviare le tensioni articolari.

Se l'obiettivo è quello di partecipare ai **campionati regionali Fidal sui 10km**, allora possiamo anche inserire nuovamente un richiamo del *potenziamento muscolare* sia a carico naturale (salite) e sia con sovraccarichi mediante le macchine isotoniche, tutto ciò per consolidare la forza muscolare.

Se dobbiamo partecipare a una **Mezza Maratona** dopo la Maratona ci servirà sempre mantenere alta la soglia anaerobica, ma non sarà necessario effettuare nessun'altro allenamento specifico di Lungo Lento, sarà più importante inserire sedute di corsa media a ritmo della mezza maratona o del corto veloce per innalzare la soglia anaerobica.

Adesso vediamo le diverse tabelle di allenamento in base all'obiettivo da raggiungere dopo la Maratona.

Tabella (A) allenamento per preparare una Maratona dopo 1 mese dalla precedente

| Settimane | LUN | MER | VEN | DOM |
|-----------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 4 | RIPOSO | CL 30' + allunghi 5 x 100 | CL 40' + allunghi 5 x 100 | CL 1h + allunghi 5 x 100 |
| 3 | CL 45' + allunghi 5 x 100 | RMP 6 x 1000mt | CM 12 km | 21/25km a RM |
| 2 | CL 45' + allunghi 5 x 100 | RLP 3 x 2000mt | CPR 12 km | Gara 10km |
| 1 | CL 30' + allunghi 5 x 100 | RBR 5 x 400mt / 200mt | CL 30' + allunghi 5 x 100 | MARATONA |

LEGENDA: CL = Corsa Lenta ; RMP = Ripetute medie Pianura ; RLP= Ripetute Lunghe ; RBR= Ripetute Brevi;
CM = Corsa Media ; RM = Ritmo Maratona

Tabella (B) allenamento per preparare una Mezza Maratona dopo 1 mese dalla Maratona

| Settimane | LUN | MER | VEN | DOM |
|-----------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 4 | RIPOSO | CL 30' + allunghi 5 x 100 | CL 40' + allunghi 5 x 100 | CL 1h + allunghi 5 x 100 |
| 3 | CL 45' + allunghi 5 x 100 | RMP 6 x 1000mt | CM 12 km | 18km a RMm |
| 2 | CL 45' + allunghi 5 x 100 | RLP 3 x 2000mt | CPR 12 km | Gara 10km |
| 1 | CL 30' + allunghi 5 x 100 | RBR 5 x 400mt / 200mt | CL 30' + allunghi 5 x 100 | MEZZA MARATONA |

LEGENDA: CL = Corsa Lenta ; RMP = Ripetute medie Pianura ; RLP= Ripetute Lunghe ; RBR= Ripetute Brevi;
CM = Corsa Media ; RMm = Ritmo Mezza Maratona

Tabella (C) allenamento per prepararsi al campionato di 10km FIDAL dopo la Maratona

| Settimane | LUN | MER | VEN | DOM |
|-----------|----------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1^ | RIPOSO | CL 30' + allunghi 5 x 100 | CL 40' + allunghi 5 x 100 | CL 1h + allunghi 5 x 100 |
| 2^ | RMP 6 x 1000mt | CL 12 km | RBR 5 x 400/ 200mt | Gara 10km |
| 3^ | CL 12 km | RLP 3 x 2000mt | CM 10km | Gara 10km |
| 4^ | CL 12 km | RMiste 2 x 3000/1000mt | CPR 9km | Gara 10km |

LEGENDA: CL = Corsa Lenta ; RMP = Ripetute medie Pianura ; RLP= Ripetute Lunghe ; RBR= Ripetute Brevi;
CM = Corsa Media ; Rmiste = ripetute miste

La differenza sostanziale nel riorganizzare la preparazione atletica dopo una Maratona è quando si deve partecipare ai campionati regionali FIDAL di 10km, ove l'obiettivo è quello di gareggiare ogni domenica o quasi, quindi si necessita di allenarsi molto sulla velocità di soglia anaerobica, e utilizzare la corsa lenta per rigenerare l'organismo. Si potrebbe fare un richiamo della Resistenza Aerobica la domenica che non si gareggia inserendo allenamenti di Lungo Lento.

Buona corsa a tutti!

Prof . Antonacci Ignazio www.runningzen.it – ignazioantonacci@runningzen.it