

PREPARAZIONE ALLA MARATONA

Tabella di allenamento da seguire

Già solo scrivere “preparazione alla maratona” mette i brividi. Non è paura, non è neanche entusiasmo, è quella sensazione impalpabile e fisica allo stesso tempo che i runner percepiscono tra cuore e gambe quando sanno che è giunto il momento di apprendere la scienza della maratona. Proporre delle tabelle di allenamento da seguire non è un compito semplice. Siamo convinti che chi corre e si allena con tutta la dedizione e la determinazione sa già è sempre cosa buona e giusta confrontarsi con allenatori e runner più esperti, per trovare le modalità più adatte alle proprie esigenze e caratteristiche. Oppure sa come creare il proprio programma di allenamento, nella piena consapevolezza (hai visto quanta fiducia abbiamo in te? Non vorrai tradirla?). Detto questo cerchiamo comunque di addentrarci nel merito.

Come prepararsi alla maratona



Giustamente ti aspetti un sacco di indicazioni tecniche e scientifiche. Sì, qui troverai pane per i tuoi denti. Ma il vero pane quotidiano di chi sceglie di allenarsi per la maratona non è solo l'alimentazione (che poi proprio il pane tutti i giorni sarebbe comunque meglio di no). Il nutrimento è l'umiltà. Una corda troppo tirata si strappa, allora non tirartela. Sappiamo che hai fatto progressi infiniti, che proprio la pratica della corsa ti ha messo in contatto con i tuoi limiti e con la tua capacità di spingerli sempre un po' oltre. Ma nel caso della preparazione della maratona è proprio il caso di dirlo: non troppo oltre.

Conosci i tuoi limiti, o citando uno slogan di fama mondiale “la potenza è nulla senza controllo”. Appunto, tieni sempre d'occhio le esigenze del tuo corpo, ricorda che sei un essere umano, predisposto per correre ma non per autodistruggerti. Può sembrare che stiamo un tantino esagerando, ma gli infortuni causati dallo stress psicofisico di un allenamento intenso esistono, e fortunatamente possono essere prevenuti.

Prenditi del tempo per raggiungere l'obiettivo in un arco di tempo che sia ragionevole.

Fatta questa premessa in pieno stile motivazionale possiamo abbandonare le vesti da mental coach e fornire indicazioni più dettagliate sulle tipologie di allenamento per la maratona.

Tipi di allenamento per correre la maratona

Adesso viene il bello. Perché nonostante il tono perentorio e serio che abbiamo mantenuto c'è anche da divertirsi mentre ti alleni per la maratona, puoi stare tranquillo. Tra le cose spassosissime da fare prima di correre i tuoi primi 42,195 km ci sono:

- Fartlek
- Ripetute in salita
- Lavoro sulla resistenza

Ci concentreremo un poco su ognuna di queste proposte, per poi passare direttamente alle tabelle di allenamento. Ma ci sembrava utile fornire indicazioni di questo genere.

Le sessioni di Fartlek giocano un ruolo importante per la questione "velocità". Oltre ad essere una buona preparazione per correre la tua prima maratona sono anche utilizzate per il recupero dopo un allenamento molto intenso. È sicuramente uno dei migliori strumenti per variare la solita routine che hai programmato. Puoi adattarlo facilmente alle tue strategie e alle tue abitudini e soprattutto all'obiettivo che vuoi perseguire.

Le ripetute in salita! Che emozione! Sono intense come un peperoncino piccante e sono perfette per allenarsi a correre una gara in cui le gambe devono adattarsi a eventuali pendenze. Infine non puoi tralasciare un lavoro sulla resistenza. L'equilibrio tra velocità e resistenza è cruciale, dedica il giusto tempo a entrambe.

Quando e come prepararsi alla sfida

C'è un momento in cui avverti la sensazione di dover compiere questa impresa. La preparazione per la maratona inizia quando percepisci che hai raggiunto una consapevolezza e una tecnica consolidata. A volte scatta dopo aver corso la prima mezza maratona. Anche se ti stimola la sensazione che "ho fatto 30, faccio 31" (anche se sarebbe più corretto dire "ho fatto 21,097 km, faccio 42,195 km") non prendere alla leggera il fatto che il raddoppio comporta un allenamento duro e costante. Se sei arrivato a questo punto ormai non prendi più niente alla leggera, sai benissimo che la corsa ti ricorda sempre che sei un essere umano. Hai compreso sulla tua pelle (muscoli, tendini e quanto altro) che anche se le tue gambe possono quasi farti volare non puoi fare come Icaro tentando di toccare il traguardo senza le adeguate misure di sicurezza. Prima di lasciarti alla tabella di allenamento per correre la maratona vogliamo fornirti ancora dei consigli utili per scampare al crollo imminente nel caso in cui decidessi di toccare il sole senza un'adeguata struttura per le tue ali (i piedi, ma non solo).

- Scegli dove correre la maratona
- Stabilisci un buon programma di allenamento
- Individua i compagni di preparazione
- Fissa un obiettivo, anche cronometrico

Il luogo in cui vivrai questa esperienza è importantissimo per due motivi: il supporto delle persone a cui vuoi bene e la conoscenza del territorio.

La preparazione la vedremo anche più avanti nella tabella che ti forniremo. Ma ricorda che è importante ottimizzare quanto più possibile la tecnica. Inserire nel programma di allenamento del cross training, ideale per migliorare le prestazioni in modo trasversale.

Gli amici runner ti aiuteranno a spalleggiarti nei momenti di sconforto. E questo vale oro. Infine stabilire di raggiungere un obiettivo ulteriore, oltre a quello di toccare il traguardo, può infonderti ancora più motivazione (quante te ne serve? Tanta, effettivamente). Correre la maratona e pensare di farlo in un tempo preciso ti darà la grinta fino all'ultimo slancio finale.

La tabella di allenamento per la maratona definitiva

Ci siamo arrivati, ecco qui. A ripercorrere quel brivido. Per noi è un'impresa difficile (ma siamo abituati a intraprenderle) soprattutto perché crediamo che sia complicato fornire un programma per allenarsi a correre la maratona in generale. Per questo diffidiamo spesso dai generatori di tabelle. Il tuo piano dovrebbe essere quanto più specifico, personalizzato e ragionato. Non possiamo dire quanto tempo ti ci vorrà, perché dipenderà tantissimo da quanti chilometri hanno macinato le tue gambe e dalla tua velocità di riferimento, ossia dal tuo ritmo di gara, che forse hai già sentito come si calcola (noi sicuramente l'abbiamo già detto). Si tratta del passo che puoi mantenere rimanendo in quella sottile linea rossa della soglia anaerobica, il nirvana dell'allenamento agonistico nella corsa e in tutti gli altri sport. L'istante in cui inizi a sentirti Buddha, anche se molto più magro.

È importante fare questa premessa. Se inserisci nella tua strategia delle sedute di allenamento al tuo ritmo gara il corpo recepirà quell'informazione e progressivamente l'adotterà come standard in modo sempre più automatico.

Detto ciò possiamo far rullare i tamburi. Dopo fatto tutte le dovute precisazioni stiamo per fornirti una tabella, un utile programma di allenamento per correre la maratona da zero, o quasi (da 3, diciamo). Adatto ai principianti, questo metodo prende in considerazione un tempo giusto per farti arrivare a concludere la gara molto più che dignitosamente. Inoltre è uno di quelli che hanno ricevuto maggiori apprezzamenti e feedback positivi dalla nostra community.

Piace perché è gestibile a livello di tempi: tre o quattro allenamenti alla settimana, solo l'ultimo dei quali è lungo, ed è la domenica quindi non puoi avanzare scuse. Ogni mese una settimana di scarico, per dare la possibilità al corpo di assorbire e integrare tutta la potenza che stai accumulando. Pronto a sprigionarla tra trenta settimane? Eccola, in tutto il suo splendore la tabella per la maratona che hai tanto desiderato.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	core stability	3 Km	-	3 Km	core stability	cross-training	3 Km
2	core stability	3 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	5 Km
3	core stability	4 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	6 Km
4	core stability	4 Km	-	4 Km	core stability	cross-training	6 Km
5	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	5 Km	8 Km
6	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	5 Km	10 Km
7	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	11 Km
8	core stability	5 Km	-	5 Km	core stability	-	13 Km
9	-	6 Km	5 Km *	core stability	6 Km	cross-training	15 Km
10	core stability	6 Km	-	5 Km *	core stability	cross-training	16 Km
11	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	17 Km
12	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	-	10 Km
13	core stability	6 Km	-	6 Km *	core stability	6 Km	19 Km
14	core stability	5 Km	-	6 Km	core stability	-	10 Km
15	6 Km	-	5 Km	core stability	6 Km	-	21,097 Km
16	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	12 Km
17	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	25 Km
18	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	cross-training	14 Km
19	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	29 Km
20	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	14 Km
21	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	32 Km
22	core stability	5 Km	-	7 Km *	core stability	cross-training	14 Km
23	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	35 Km
24	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	18 Km
25	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	36 Km
26	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	cross-training	18 Km
27	core stability	6 Km	core stability	6 Km *	6 Km	cross-training	38 Km
28	core stability	5 Km	-	7 Km	core stability	-	18 Km
29	core stability	6 Km	core stability	7 Km *	6 Km	cross-training	15 Km
30	core stability	6 Km	core stability	5 Km	5 Km	cross-training	MARATONA!