

Allenamento in pista – anche per sportivi di massa (orientati alla prestazione)

Nei gruppi di corsa, podiste e podisti assolvono generalmente soprattutto corse su strada della distanza tra 5km e la maratona. La maggior parte delle sessioni d'allenamento è dedicata alla resistenza di base, necessaria per queste determinate distanze. L'allenamento in pista è un metodo d'allenamento aggiuntivo, con l'obiettivo di migliorare la propria capacità di prestazione su distanze più brevi.

Esempio: il podista A oggi corre la mezza maratona in 1h30. Questo dà una velocità di corsa di 4:16 al km. Il podista A è attualmente in grado di correre i 5000m in 19:00 (3:48 al km). Per migliorare il suo tempo sulla mezza maratona, il podista si allena da una parte per molti chilometri nell'ambito della resistenza di base (per es. 40km alla settimana), e in aggiunta cerca di migliorare la sua capacità di prestazione sui 5000m. Questo lo può fare o con corse di resistenza veloci o con dei Fartlek, oppure con l'allenamento in pista.

Quali sono i vantaggi dell'allenamento in pista?

- La tratta misurata permette una pianificazione e un'analisi precisa.
- Sulla pista ognuno può verificare la propria velocità attuale (ad es. controllando i tempi di ogni giro, i tempi parziali sui 100m, ecc.).
- La pista semplifica l'allenamento comune di gruppi eterogeni (per es. i podisti più lenti corrono tratte più brevi).
- La corsia trasmette un „Feeling di gara“ che, forse, contribuisce a sfidarsi ulteriormente.

In un allenamento in pista si deve, dapprima determinare quale livello d'intensità è l'obiettivo, per es. 100% $V_{WK(5000)}$. In seguito si deve pianificare il programma scegliendo tra volume (distanza) e recupero (pausa), in modo da raggiungere l'intensità decisa. I singoli tempi del programma devono essere protocollati e l'allenamento in pista valutato globalmente.

Di seguito un esempio:

Il podista A vuole migliorare, durante i mesi giugno-agosto, la sua capacità di prestazione sulla distanza parziale dei 5000m, per avere in autunno un punto di partenza migliore per la mezza maratona.

Nel primo allenamento dell'esempio, A corre in totale 4500m su pista, suddivisi in 9 ripetute da 500m. Le distanze sono corte e permettono una velocità superiore rispetto alla velocità attuale del podista A sui 5000m. L'istruttore prestabilisce per il gruppo di A, di correre i 500m in 1:48, A li esegue con dei tempi tra 1:40 – 1:46. La velocità di corsa corrisponde al 111% della sua velocità sui 5000m $V_{WK(5000)}$. L'obiettivo dell'allenamento è raggiunto.

Nel secondo allenamento l'istruttore vuole che il gruppo si alleni un po' più duramente. Per questo scopo si scelgono distanze più lunghe (1000m invece che 500m). La distanza totale è più lunga, misura 6000m, le pause sono simili. In questo modo il programma è più duro e la velocità di corsa prevista è minore rispetto all'allenamento precedente. Deve comunque rimanere superiore di quella sui 5000m $V_{WK(5000)}$. Con tempi sui 1000m tra 3:39 e 3:48 A raggiunge questa finalità.

Con questi due allenamenti A ha lavorato in maniera molto mirata sulla sua capacità di prestazione sui 5000m. Allenamenti in questo ambito migliorano anche la soglia anaerobica V_{ANS} . Assieme agli allenamenti nell'ambito della resistenza di base, A è ben preparato, per correre in autunno una mezza maratona veloce.

Esempio allenamento in pista „sport di massa orientato alla prestazione“

	%		km/h	Tratta	min	Tratta	min	
				5000	0:19:00			
V _{WK}	110		17.4	1000	0:03:27	400	0:01:23	
	105		16.6	1000	0:03:37	400	0:01:27	
	100		15.8	1000	0:03:48	400	0:01:31	
	95		15.0	1000	0:04:00	400	0:01:36	
	90		14.2	1000	0:04:13	400	0:01:41	
	85		13.4	1000	0:04:28	400	0:01:47	

Programma 5.7.07

3x(3x500)

P 60-75"

SP 5'

B5/2007

Wankdorf

17 Gradi

Molto ventoso

Polso 180

Polso dopo 1' 126

Polso dopo 3' 108

Tratta	Tempo previsto	Tempo previsto %	min	Tratta	min	% V _{WK}
500	0:01:48	106%	0:01:46	400	0:01:25	108%
500	0:01:48	106%	0:01:45	400	0:01:24	109%
500	0:01:48	106%	0:01:43	400	0:01:22	111%
500	0:01:48	106%	0:01:44	400	0:01:23	110%
500	0:01:48	106%	0:01:43	400	0:01:22	111%
500	0:01:48	106%	0:01:41	400	0:01:21	113%
500	0:01:48	106%	0:01:40	400	0:01:20	114%
500	0:01:48	106%	0:01:41	400	0:01:21	113%
500	0:01:48	106%	0:01:42	400	0:01:22	112%
4500	0:16:12	106%	0:15:25	400	0:01:22	111%

Programma 10.7.07

2x(3x1000)

P 75-90"

SP 6'

B6/2007

Wankdorf

ca. 11 Gradi

Molto ventoso,
pioggia

Polso 177

Polso dopo 1' 123

Polso dopo 3' 108

Tratta	Tempo previsto	Tempo previsto %	min	Tratta	min	% V _{WK}
1000	0:03:45	101%	0:03:45	400	0:01:30	101%
1000	0:03:45	101%	0:03:43	400	0:01:29	102%
1000	0:03:45	101%	0:03:43	400	0:01:29	102%
1000	0:03:45	101%	0:03:48	400	0:01:31	100%
1000	0:03:45	101%	0:03:45	400	0:01:30	101%
1000	0:03:45	101%	0:03:39	400	0:01:28	104%
6000	0:22:30	101%	0:22:23	400	0:01:30	102%