

Art. 4 STEFANO

Generalmente le cosiddette tabelle di allenamento sono frutto di valutazioni personalizzate per ogni specifico atleta, in considerazione del proprio curriculum, della disponibilità di tempo e di risorse da offrire alla preparazione e degli obiettivi a breve e a medio termine.

Gli schemi qui riportati per la programmazione di una gara di 100 km si riferiscono ad atleti evoluti, con un buon curriculum di allenamento e di prestazioni su gare di maratona e di 100 km.

Come risulta evidente le Tabelle A1 e A2, di complessive 16 settimane, sono state predisposte per un atleta in grado di effettuare 7-8-9 sedute di allenamento, mentre la tabella B1 si riferisce alla sola finalizzazione di preparazione (6 settimane) per una 100 km di un altro atleta, proveniente dalla disputa, erano trascorsi due mesi, di un'altra gara di Ultramaratona.

VELOCITÀ CALCOLATE ALLENAMENTI

a cura di Stefano Scevaroli

Sigla	forma tecnica	
CL	CORSA LENTA	corsa continua in facilità. N.B. dopo 40' fare comunque delle variazioni di ritmo della durata di 2' ad andatura di CM, seguiti da 8' di CL
LUNGO	LUNGO	corsa lenta di durata superiore a 1h30' e inferiore a 2h30'; è preferibile fare le variazioni di ritmo di cui sopra; è inoltre necessario alimentarsi durante l'allenamento.
LUNGH	LUNGHISSIMO	corsa lenta di durata superiore a 2h30'; è molto importante alimentarsi durante l'allenamento (con particolare riguardo al fabbisogno proteico)
CM	CORSA MEDIA	corsa continua ad andatura consigliata del 10% più lenta della "velocità di soglia" (oppure 15% più lenta della potenziale prestazione sull'ora di corsa)
VAR	VARIAZIONI	dopo 30' di CL fare delle variazioni di ritmo di 1 km ad andatura CM, seguite da recuperi di 1 km a CL
I.T.F.	INTERVAL TRAINING FRIBURGHESE	dopo un breve riscaldamento di 20/30' e alcuni allunghi 5/6 si percorrono alcuni 200 mt. (minimo 10 volte - max 20 volte): - andatura consigliata : 2" più veloce della Corsa Media - recupero 1'30" camminando

Nota generale:

- ogni allenamento (esclusi CL-LUNGO-LUNGH) va preceduto da un breve riscaldamento di 15/20' a CL
- ogni allenamento (esclusi CL-LUNGO-LUNGH) va concluso con 0,5/1 km di CL defaticante