



# FUORI DI TESTA

di Renato Vernini

## Sei sicura di volerti vestire come Naomi Campbell?

Il mondo della moda è una macchina da soldi molto efficace. Se pensiamo alla moda la nostra mente ci porta alle grandi sfilate degli stilisti che fanno tendenza, alle modelle, ai flash dei fotografi. C'è poi il prêt-à-porter, che coglie le idee, taglia e cuce per la signora che conduce una vita normale. Nessuna donna andrebbe a spasso vestita come Naomi Campbell. Però se la signora trova in vetrina un abito che ricorda quello visto in televisione o sui social... finisce per comprarlo. Lo stesso vale per i maschietti, mettiamo via quel sorrisetto: siamo uguali.

Semplice e lineare. Si crea un modello o lo si impone al consumatore.

Il fatto è che il sistema running funziona nello stesso modo: c'è un mondo che ruota intorno ai top runners e questo fa tendenza. Poi ci sono gli indumenti, gli integratori, le scarpe ed anche i programmi di allenamento per i runners di tutti i giorni. I soldi veri sono lì: su abbigliamento, scarpe, integratori e riviste. Ma anche i programmi di allenamento fanno parte di questo gioco.

Allenarsi *come* Eliud Kipchoge ti dà l'illusione di poter correre forte come lui e allora finisci per cedere e ti affidi al programma di allenamento che ti ricorda quello del grande campione. Te lo sei passato di mano con il compagno di allenamento, lo hai trovato su una rivista specializzata, te lo ha redatto un amico allenatore. Lo facciamo tutti: seguiamo la tabella alla moda.

Sostanzialmente un programma per amatori funziona così: si riduce il volume (la quantità di lavoro), ma lo schema è lo stesso di quello che seguono i grandi campioni.

*Come, ma meno.* Lo stesso vestito di Naomi, ma dieci taglie più comode.

Funziona? Più o meno sì.

Il punto che ogni programma di allenamento avrebbe bisogno di una supervisione costante di un buon allenatore e soprattutto dovrebbe essere tagliato sulla storia dell'atleta, le sue abitudini, i suoi ritmi di lavoro, i suoi obiettivi, esattamente come un vestito di sartoria.

In questi programmi troviamo immancabilmente i famosi *lavori*, che spesso coincidono con le *ripetute*.

Intendiamoci, le ripetute sono utili a tutti, ma vanno prese con grano salis. Un atleta che vuole correre la maratona in un tempo appena accettabile, diciamo tre ore e trenta, ad un certo punto nel suo programma troverà questi numeri: 2x10 800m/3'30".

Significa correre due serie da 10 ripetizioni per 800 metri, al ritmo di 4'23"/km. Il ritmo da tenere è più veloce di oltre il 12% rispetto a quello che si terrà in gara.

Sono i numeri del test di Yasso. Funzionano.

L'esperienza mi dice che si può correre una maratona in 3h30' senza aver mai corso una gara di dieci chilometri in 4'23". Non tutti quelli che hanno corso una maratona in tre ore e trenta hanno nelle corde 4'23" al km.

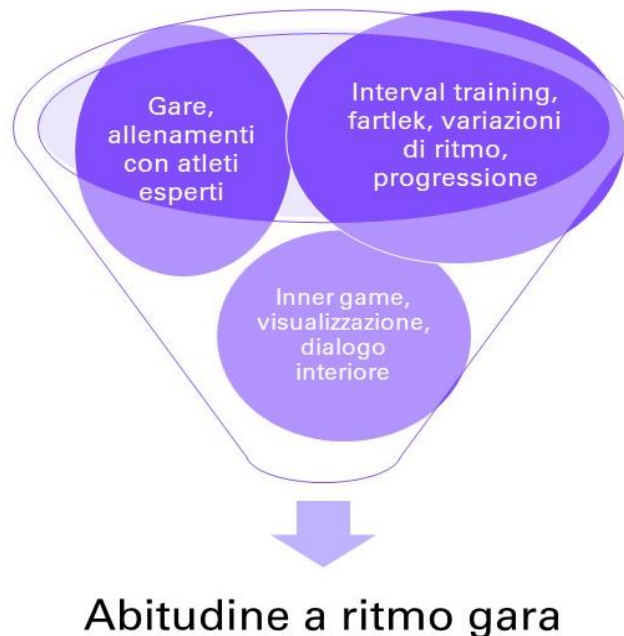
Anzi, quel 4'23" in alcuni casi è uno stress insostenibile per un atleta amatore. A volte, invece, è un allenamento che calza a pennello. Allora, se proprio non riesco a correre a quel ritmo, se non posso andare dal sarto, provo almeno a fare qualche modifica al vestito che mi sono comprato.

Restiamo sul concetto di ripetuta. Ci sono dei *contro* che un atleta non al top delle classifiche amatoriali dovrebbe considerare. Ne ho ricordate alcune nello schema che trovi qui sotto.



Fortunatamente abbiamo delle alternative. Non sono alla moda, ma ci garantiscono risultati vicini a quelli delle ripetute in pista. Non mi alleno come un grande campione, ma porto a casa pelle e risultato.

- ✓ Per un atleta che vuole correre la maratona a 5'00" è un buon allenamento correre 15/20 chilometri a 5'10"/5'20". Più volte riesce a fare questo allenamento che chiameremo "**medio**", anche se tecnicamente non lo è, e meglio sarà.
- ✓ Si possono introdurre allenamenti con **passo variato** (due chilometri 5% al di sotto del ritmo gara e uno di recupero al 15/20 % più lento,...).
- ✓ Possiamo pianificare **allenamenti progressivi** (15km partendo da 6' al km e concludendo a 4'50" gli ultimi due chilometri) che ci lasciano sempre ottime sensazioni e non ci sfiancano, abituandoci anche a concludere la competizione in crescendo e non con la lingua di fuori.
- ✓ Importante è anche **correre in gruppo con atleti più esperti** e che possano sollecitarci ad andature allenanti.
- ✓ Importantissimo è **gareggiare su distanze più brevi**, 10 km e mezza maratona a ritmi leggermente più veloci del passo che vogliamo tenere durante la maratona. Nel caso specifico della maratona in 3h30', chiudere una 10 km a 46' e 30' e una mezza nel limite di 1h 40', va benissimo. Correre cinque o sei mezze maratone a 1h40'/1h45" e qualche lungo ben piazzato nei quattro mesi prima della maratona è sufficiente a preparare il risultato di 3h30'. E poi, quando riprenderanno, le gare sono sempre una festa!
- ✓ Soprattutto però è utile sviluppare quel **dialogo interiore** che ci sarà utilissimo anche durante la gara attraverso sistemi di allenamento come il **fartlek** o l'**interval training**, con la consapevolezza di dover affrontare sempre mille imprevisti perché poi la gara non è mai un allenamento.



La cosa importante è sempre la stessa: vestire un abito nel quale ci si sente a proprio agio e che soprattutto ci faccia sentire bene. Il resto è moda.