

CONVEGNO SUL MEZZOFONDO PROLUNGATO
di Giorgio Rondelli

BRESCIA 7 MAGGIO 2023

10 MIGLIORI TEMPI DEI 10.000 METRI MASCHILI E FEMMINILI

MASCHILI

1.	27'10"76	YEMANEBERHAN CRIPPA	6 ottobre 2019
2.	27'16"50	SALVATORE ANTIBO	29 giugno 1989
3.	27'24"16	FRANCESCO PANETTA	29 GIUGNO 1989
4.	27'31"48	VENANZIO ORTIS	29 AGOSTO 1978
5.	27'32"86	DANIELE MEUCCI	29 APRILE 2012
6.	27'37"59	ALBERTO COVA	30 GIUGNO 1983
7.	27'42"65	FRANCO FAVA	30 GIUGNO 1977
8.	27'43"97	STEFANO MEI	5 LUGLIO 1986
9.	27'43"98	STEFANO BALDINI	29 MAGGIO 1996
10.	27'44"05	MARCO MAZZA	6 APRILE 2002

FEMMINILI

1.	31'05"57	MAURA VICECONTE	5 AGOSTO 2000
2.	31'24"12	SILVIA SOMMAGGIO	5 AGOSTO 2000
3.	31'27"82	MARIA GUIDA	9 AGOSTO 1995
4.	31'37"43	VERONICA INGLESE	6 LUGLIO 2016
5.	31'45"14	NADIA EJAFINI	3 GIUGNO 2012
6.	31'56"49	AGATA BALSAMO	31 MAGGIO 2000
7.	32'02"37	NADIA DANDOLO	31 AGOSTO 1990
8.	32'04"34	MARIA CURATOLO	30 AGOSTO 1986
9.	32'05"75	ROSANNA MUNEROTTO	27 AGOSTO 1991
10.	32'09"26	SILVIA WEISSTEINER	7 AGOSTO 2006

EVOLUZIONE O INVOLUZIONE?

PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTI E ATTIVITA' AGONISTICA ANNI 70-80-90

- 1) **OTTOBRE:** RIPOSO ATTIVO
- 2) **NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO:** PRIMO PERIODO DI COSTRUZIONE MUSCOLARE E ORGANICA
- 3) **FEBBRAIO – MARZO - METÀ APRILE:** ATTIVITÀ DI CROSS E CORSE SU STRADA
- 4) **METÀ APRILE - METÀ MAGGIO:** SECONDO PERIODO DI COSTRUZIONE ORGANICA E MUSCOLARE
- 5) **METÀ MAGGIO - GIUGNO:** ATTIVITÀ SU PISTA
- 6) **PRIMA METÀ DI LUGLIO:** TERZO PERIODO DI COSTRUZIONE ORGANICA E MUSCOLARE
- 7) **SECONDA METÀ DI LUGLIO PRIMA SETTIMANA DI AGOSTO:** PERIODO SPECIALE LATTACIDO
- 8) **METÀ DI AGOSTO – SETTEMBRE:** TOP EVENT, MEETING INTERNAZIONALI E GARE SU STRADA.

MEZZI D'ALLENAMENTO

1) NOVEMBRE DICEMBRE GENNAIO: COSTRUZIONE MUSCOLARE ORGANICA

MEZZI D'ALLENAMENTO

- fondo lento - 4' al km
- fondo medio - 20 km collinari a 3'20 /3'25 al km
- fondo veloce 3x 4000 o 3 x 5000m a 3' o meno di 3' al km
- salite ripetute su 100, 200 300 o 400mt
- circuit training – palestra

2) FEBBRAIO MARZO METÀ APRILE: ATTIVITÀ DI CROSS E CORSE SU STRADA

MEZZI D'ALLENAMENTO vengono inseriti nell'allenamento:

- interval training 20/25 x 400m
- fartlek 12 km a 3' al km facendo 1'30 ritmo medio e 1'30 ritmo veloce
- prove ripetute lunghe 4 x 3000m oppure 5x 2000m oppure 8 x 1500m
- doppie sedute di qualità mattino potenza aerobica (8 km a 3'05) pomeriggio 10x800m oppure 15 x 400m

3) METÀ APRILE - METÀ MAGGIO: SECONDO PERIODO DI COSTRUZIONE ORGANICA MUSCOLARE

MEZZI D'ALLENAMENTO fondo lento - fondo medio - fondo veloce - salite - circuit training – palestra (vedi periodo 1)

I PRINCIPALI LAVORI FATTI NEGLI ANNI 70 – 90

RITMI GARA

- 3 x 3000m in 8.08 rec. 8'
- 5x 2000m in 5'25 rec 5'
- 8 x 1500 in 3'58/3'59 rec 4'

LAVORO DI SINTESI

- 5000 + 3000 + 2000 (13'29 - 7'57" - 5'13) rec. 10'
- 1x600 in 1'27" (rec. 600mt jogging) + 5x300 in 43"(100mt Jogging) + 1x600 in 1'27 (rec. 600mt jogging) + 5x200 in 27"(100mt Jogging) + 1x600 1'26" rec 600mt

LAVORI DI POTENZA LATTACIDA:

- 7x 1000 in 2'33 rec. 4'
- 6x 1000 in 2'29"/2'30" rec. 4'
- 5 x 800m in 1'58 rec. 4'
- 8 x 800 in 2'00/2'02 rec. 400m Jogging
- 10 x 400 in 55"/56" rec. 3'

I PRINCIPALI LAVORI FATTI NEGLI ANNI 70 – 90

LAVORI RESISTENZA LATTACIDA

- 25 x 400m in 62" recupero 200mt Jogging in 60"
- 15 x 300 in 44" recupero 100mt jogging in 25"

LAVORI SPECIALI PER AFFINARE IL CAMBIO DI RITMO

- 3 x 2000m 1 giro forte (più forte del ritmo gara) e un giro piano (ritmo gara)
62"/68/62/68/62 rec 5'
- 1 x 2000m con gli ultimi 800 in progressione (facendo 3'15" + 1'58")+ 1 x 1500 con gli ultimi 500m forti (2'40"+1'10") + 1 x 800 con gli ultimi 300m al massimo (1'15" + 39")
- 8/10 x 400m facendo 100mt medi (15") e 100m forti (13") rec. 2'30

COME SI ALLENA INGEBRIGTSEN

Settimana tipo di allenamento invernale e primaverile in cui il campione norvegese raggiunge i 160 chilometri di allenamento.

LUNEDI' Mattina 10 km Pomeriggio 10 km a 3.45/4.00 al km

MARTEDI'

Mattina 5 x 6 minuti al livello di soglia (lattato 2 millimoli)

Pomeriggio 20 x 400 in 63/64 recupero 30 sec. (lattato 3.5 millimoli)

MERCOLEDI Mattina 10 km Pomeriggio 10 km a 3.45/4.00 al km

GIOVEDI'

Mattina 6 x 5 minuti a livello di soglia (lattato 2 millimoli)

Pomeriggio 10 x 1000 in 2.45 rec 45 secondi + pesi (lattato 3.5 millimoli)

VENERDI' Mattina 10 km Pomeriggio 10 km a 3.45/4.00 al km

SABATO

Mattina 20 x 200 in salita rec jogging (lattato 8.5/10.00 millimoli)

Pomeriggio : progressivo defaticante 10 km

DOMENICA 20 km a 3.45/ 4.00 al km + pesi

I PRESUPPOSTI PER POTER FARE QUESTI TIPI DI ALLENAMENTI

- ATLETA PROFESSIONISTA CHE SI PUO' ALLENARE A TEMPO PIENO, PARTECIPARE A STAGE D'ALLENAMENTO IN ALTURA.
- SUPPORTO ECONOMICO ATLETA/ALLENATORE
- SUPPORTO SISTEMATICO MEDICO FIOSIOTERAPICO
- PROGRAMMAZIONE AGONISTICA MIRATA ALLA PISTA
- CON GARE E/O TEST PER MIGLIORARE IN TUTTE LE DIREZIONI

ATTIVITA' AGONISTICA ATTUALE

1) ATTIVITÀ COMPLETAMENTE MODIFICATA RISPETTO AL PASSATO.

Nessuno fa un mese di recupero attivo perché c'è l'impegno agonistico dei campionati europei di cross. quindi diventa difficile poter avere il tempo a disposizione per migliorare la parte organica e muscolare.

2) RICOSTRUIRE LA BASE ORGANICA – MUSCOLARE

Finita la stagione agonistica invernale diventa importante ricostruire la base organica e muscolare e non iniziare subito con i lavori in pista

3) LA PISTA VA ALLENATA SENZA SE E SENZA MA.

Non si può mischiare l'attività agonistica in pista con quella su strada, perché la pista necessita di adattamenti biomeccanici molto specifici. Adesso addirittura la maggior parte degli atleti non utilizza le scarpe chiodate nei lavori in pista.

ATTIVITA' AGONISTICA ATTUALE

4) LA FREQUENTAZIONE DI GARE DEL MEZZOFONDO PROLUNGATO NEL CORSO DELL'ANNATA AGONISTICA È FATTA A MACCHIA DI LEOPARDO.

Tutti fanno l'attività per raggiungere l'obiettivo di conquistare una maglia azzurra o vincere un titolo italiano. Tutti obiettivi assolutamente importanti e condivisibili solo che, raggiunto l'obiettivo, non si lavora per migliorare ulteriormente le proprie prestazioni nel corso della stagione.

5) ALLENAMENTI/GARE DI QUALITÀ.

Non vengono quasi mai frequentate gare più corte e veloci (es. 1500) come miglioramento tecnico mirate alle gare di mezzofondo prolungato. Al riguardo, come esempio, si può vedere i risultati agonistici di Yema Crippa negli anni fra il 2019 e 2021, sono coincisi, oltre che ai suoi record sui 5000 e 10.000 anche con il primato sui 3000m e importanti prestazioni sui 1500 e sul miglio.

CONCLUSIONI

- 1) DIFFICOLTÀ A SVOLGERE UN'ATTIVITÀ DI QUESTO TIPO A CAUSA DEL CALENDARIO AGONISTICO.
- 2) LA PISTA ALLENATA IN MODO SPECIFICO, SENZA DIGRESSIONI IN GARE DI CORSA SU STRADA CHE VANNO INSERITE PRIMA O DOPO I VARI CICLI DI ALLENAMENTO IN PISTA.
- 3) L'IMPORTANZA DELL'INSERIMENTO NEL PROGRAMMA AGONISTICO DI DISTANZE PIU' BREVI DI QUELLA DI GARA
- 4) ALLENAMENTI DI QUALITÀ SU RITMI DI GARA, SUI LAVORI DI POTENZA LATTACIDA, SUI LAVORI DI CAMBIO DI RITMO E SUI FINALI DI GARA.
- 5) MANTENIMENTO DI UNA ALTA CONDIZIONE ORGANICA E MUSCOLARE PRIMA DI AFFRONTARE I DIFFERENTI PERIODI AGONISTICI, VISTO CHE AI MASSIMI LIVELLI NON SI POSSONO FINALIZZARE PIÙ DI DUE GRANDI 10.000M IN UN ANNO.

FINE

CONVEGNO SUL MEZZOFONDO PROLUNGATO
di Giorgio Rondelli