

# 42 km FACILI

## Il ritmo giusto

Il ritmo di allenamento raccomandato dal programma First è un po' più veloce di quello proposto da altri programmi più classici. Ma, ovviamente, con soli tre allenamenti alla settimana sarai ben riposato quando affronterai ciascuno di essi. Qui sotto troverai indicato il ritmo al quale dovrai correrli e che ha come riferimento quello che tieni al momento nelle tue gare di 10 km.

<b>Corsa lunga</b>	Ritmo sui 10 km + 35-45 secondi
<b>Corsa sul ritmo lunga</b>	Ritmo sui 10 km + 20-22 secondi
<b>Corsa sul ritmo media</b>	Ritmo sui 10 km + 10-12 secondi
<b>Corsa sul ritmo breve</b>	Ritmo sui 10 km
<b>Ripetute di 1.600 metri</b>	Ritmo sui 10 km - 22-25 secondi
<b>Ripetute di 1.200 metri</b>	Ritmo sui 10 km - 25-28 secondi
<b>Ripetute di 800 metri</b>	Ritmo sui 10 km - 28-31 secondi
<b>Ripetute di 400 metri</b>	Ritmo sui 10 km - 34-37 secondi

## VUOI ESSERE UN FIRST RUNNER?

I partecipanti al programma ufficiale First si sottopongono a test di laboratorio, partecipano a incontri mensili, ricevono consigli personalizzati e, talvolta, anche e-mail giornaliere. Ma chiunque può adattare e usare il programma: basta seguire le 8 regole che seguono e il programma di 16 settimane illustrato nella tabella della pagina precedente.

### 1 Corri bene, corri per sempre

Bill Pierce è un tipo tosto, uno di quei runners fissati con il risultato cronometrico, tuttavia insiste nel voler spiegare il programma First in una prospettiva filosofica e di forma fisica.

È convinto del fatto che un piano di allenamento improntato su tre giorni alla settimana renda la corsa più semplice e accessibile, limitando anche il rischio d'incorrere in sovrallenamento e di esaurire le energie. Inoltre, praticando anche altri sport oltre la corsa, si riduce sostanzialmente il rischio di infortuni, creando i presupposti per l'ottenimento di tempi più veloci in gara. Ma soprattutto, per Pierce, si tratta di un programma che le molte persone stressate dai troppi impegni possono utilizzare a beneficio della propria salute per anni. «Il nostro obiettivo principale è fare in modo che la corsa diventi una pratica costante nella vita delle persone - spiega Pierce -. In seconda battuta cerchiamo di aiutarle a ottenere il massimo con un allenamento ridotto al minimo».

### 2 Corri tre volte a settimana... e non di più

Si tratta della regola base del programma. I runners First fanno solo tre allenamenti la settimana, il che fa diminuire l'impegno totale e il rischio di infortuni. Ciascuno dei tre

allenamenti ha un obiettivo specifico. Questo aspetto viene sottovalutato da molti corridori. «Nella maggior parte dei casi, quando chiedo a un runner che cosa spera di ottenere con un certo lavoro di corsa, mi guarda con uno sguardo perso nel vuoto - racconta Pierce -. Credo che non ci sia mai posti questa domanda prima. Noi invece sì.» I tre allenamenti: un lungo, una corsa sul ritmo e un lavoro di ripetute, sono pensati per migliorare la resistenza, l'andatura alla soglia anaerobica e la velocità.

### 3 Costruisci due lunghi da 32 km

Seguendo il programma si arrivano a fare due lunghi di 32 km. Il secondo è previsto tre settimane prima della gara. Corriere i 32 km è in realtà la parte facile del programma. La parte difficile è correrli al ritmo giusto, che deve essere dai 35 ai 45 secondi al km più lento del ritmo gara sui 10 km. Molti altri programmi di maratona ti permettono di correre più piano, anche di 20-25 secondi al chilometro. «È vero: le nostre corse lunghe non ti permetteranno di ammirare il paesaggio - ammette Pierce -. Ma non sono neanche una sofferenza. Semplicemente ti spingono un po' oltre la zona "di comfort". Se ti alleni per una maratona è necessario fare qualche lungo duro per raggiungere quel livello di forma e di concentrazione che ti saranno preziose il giorno della gara».

### 4 Tre diverse corse sul ritmo

La corsa sul ritmo è un classico di molti programmi di allenamento. Qui però il concetto si arricchisce. I runners First fanno tre diversi tipi di corsa sul ritmo: breve (da 5 a 6 km), media (da 8 a 11 km) e lunga (da 12 a 16). E ciascuno va interpretato a un ritmo diverso «La corsa sul ritmo lunga è particolarmente efficace - sottolinea Pierce -. Fondamentalmente si tratta di correre all'andatura prevista per la maratona. In questo modo si ha un allenamento altamente specifico, che migliora la tua efficienza al ritmo che vuoi tenere in gara».

### 5 Rendi più varie le tue prove ripetute

Sono molti i runners che non fanno mai lavori di prove ripetute. E quelli che li fanno, spesso finiscono con l'annoarsi correndo ogni volta sempre lo stesso tipo di distanza. Pierce ha capito molto tempo fa che questo tipo di approccio rende la corsa molto più dura di quanto non sia. «Facevo lo stesso lavoro di ripetute tutte le settimane - ricorda -. Dopo un po' iniziavo a non poterne più. Il lavoro veloce diventa davvero più facile aggiungendo varietà». I runners First alternano diversi tipi di lavori di prove ripetute, con distanze e ritmi diversi. Tra le prove recuperano generalmente correndo piano per 400 metri. Per semplificare nella tabella figurano 4 distanze da percorrere (400, 800, 1.200 e 1.600 metri, ossia un giro, due giri, tre giri e quattro giri di pista) con quattro andature (vedi "Il ritmo giusto" qui sopra). Ma sii creativo. Pierce impone una sola regola

## Diamo i numeri

Il programma First impostato su tre allenamenti settimanali conserva tutti gli elementi più significativi di una preparazione standard per la maratona, risparmiando però sui "chilometri-spazzatura". Ecco la prova:

Programma standard  
per la maratona

85

Massimo chilometraggio settimanale

Programma di 3 giorni First

50