



Pronti per la mezza maratona

Come prepararsi al meglio

suvaliv

sicurezza nel tempo libero



Dopo un lungo e intenso allenamento alla resistenza arriva il momento di affrontare una vera corsa, una mezza maratona per esempio. Ma, attenzione: la mezza maratona è una gara da non sottovalutare per impegno agonistico. Per portare a termine i ventuno chilometri senza sofferenze e postumi sgraditi, occorre allenarsi con metodo. Qui trovate alcuni consigli e suggerimenti a cui prestare attenzione per arrivare in forma alla mezza maratona.

Premesse indispensabili per corse impegnative

- Partecipare soltanto se si è in perfetta forma fisica e dopo un allenamento costante. Bisogna saper correre per 60–75 minuti senza interruzioni. A seconda delle condizioni fisiche si impiega da un'ora e mezza a due ore per concludere una mezza maratona. Un impegno fisico che va affrontato solamente se si è in salute e perfettamente allenati.
- Prima di gareggiare, è opportuno farsi visitare da un medico dello sport, specie dopo aver superato i quaranta anni di età.
- Evitare di correre con febbre, se si è ammalati o con problemi muscolo-scheletrici (per es. tendine d'Achille infiammato, dolori al ginocchio).

Perché le corse affascinano tanto?



- Correre regolarmente e senza esagerare rafforza il sistema cardiovascolare e aiuta a ridurre il livello di ormoni dello stress. In tale modo si aumenta la capacità di resistenza e si migliora la condizione fisica.
- Correre a lungo e soprattutto regolarmente aiuta a combattere i chili in eccesso e a mantenere il peso forma.
- Malgrado lo sforzo, quando si corre a lungo si prova un effetto di euforia dovuto al rilascio di endorfine chiamate anche «ormoni della felicità».

Programma di allenamento di 10 settimane

- Per prepararsi seriamente alla mezza maratona occorrono almeno dieci settimane.
- Il programma va conformato alle necessità individuali. Il nostro è soltanto una proposta. I tempi indicati sono calcolati per una mezza maratona di due ore. Se si impiega di più o di meno a correre la mezza maratona, occorre adattare i tempi proposti.

Definizioni

- **Corsa di resistenza base (CRB):** corsa di resistenza tranquilla, inferiore al ritmo che si intende mantenere durante la mezza maratona. A questo ritmo bisogna poter conversare senza problemi con i compagni di allenamento. Tempo per un chilometro: ca. 6.15–7.15 minuti.
- **Corsa di resistenza media (CRM):** corsa di resistenza leggera, più veloce della CRB. Si deve poter reggere il ritmo di corsa per almeno un'ora senza finire la seduta di allenamento esausti. Tempo per un chilometro: ca. 5.30–6.15 minuti.
- **Corsa di resistenza veloce (CRV):** corsa di resistenza a ritmo sostenuto, comunque superiore a quello che si intende mantenere durante la mezza maratona. Tempo per un chilometro: ca. 5.00 minuti.
- **Ritmo da mezza maratona:** 5.41 minuti per chilometro.
- **Esercizi di rafforzamento muscolare e di stretching:** i nostri esercizi sono pubblicati sul nostro sito www.suva.ch/movement.
- Si raccomanda di fare gli opportuni esercizi di **riscaldamento** e di **defaticamento** soprattutto quando le sedute di allenamento sono impegnative.
- **Gioco di velocità:** corsa di velocità alternata su tratti di diversa lunghezza. Nei tratti veloci l'impegno fisico è maggiore e nei tratti a passo lento si «riprende fiato». È il corridore a decidere la velocità e la lunghezza dei tratti. Tratti brevi (per es. 2 minuti corsa veloce, 2 minuti corsa lenta, 2 minuti corsa veloce ecc.) oppure tratti lunghi (per es. 7 minuti corsa veloce, 1 minuto corsa lenta, 7 minuti corsa veloce ecc.).



- **ABC della corsa:** è una raccolta di esercizi per migliorare la tecnica della corsa. Gli elementi chiave della tecnica vanno esercitati singolarmente, cioè: braccia, spalle, lunghezza del passo, capo, rullata ecc. Dopo aver esercitato gli elementi chiave dell'ABC della corsa, la seduta di allenamento si conclude con incremento (cioè corsa di 40–80 metri) facendo attenzione agli elementi esercitati.
- **Esercizi di ginnastica per i piedi:** un programma basilare con 24 esercizi differenti disponibile al sito www.swiss-athletics.ch.

Settimana 1	Inizia il conteggio alla rovescia
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 15 minuti CRB, gioco di velocità 5x2 minuti corsa veloce con 2 minuti corsa lenta, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	75 minuti CRB
Settimana 2	Aumentare l'intensità dell'allenamento
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 50 minuti CRB/CRM su terreno collinoso alternando il ritmo
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	90 minuti CRB, testare l'alimentazione per la gara

Settimana 3 Variare la velocità	
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 15 minuti CRB, 15 minuti CRV, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	Testare il ritmo che si intende tenere in gara, 75 minuti (suddivisi in 55 minuti CRB, 15 minuti CRM, 5 minuti CRB)
Settimana 4 Test per la gara	
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 45 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato o Domenica	gara: 10 chilometri o 10 miglia (=16 chilometri) obiettivo: tempo impiegato per 10 chilometri: ca. 55 minuti obiettivo: tempo impiegato per 10 miglia: ca. 1,5 ore
Settimana 5 Arrivare alla gara con l'entusiasmo	
Lunedì	
Martedì	45 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 15 minuti CRB, gioco di velocità 3x7 minuti corsa veloce con 2 minuti corsa lenta, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	80 minuti CRB
Settimana 6 Aumentare l'intensità dell'allenamento	
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa 50 minuti CRB/CRM su terreno collinoso alternando il ritmo
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	100 minuti CRB, testare l'alimentazione per la gara

Settimana 7 Allenamento di due ore per aumentare la fiducia in se stessi	
Lunedì	
Martedì	60 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 15 minuti CRB, gioco di velocità 2 x 7 minuti CRV con 1 minuto corsa lenta, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	120 minuti CRB, acquistare fiducia nella propria capacità di riuscire a correre due ore senza interruzioni
Settimana 8 Trovare il giusto ritmo per la mezza maratona	
Lunedì	
Martedì	45 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 15 minuti CRB, gioco di velocità 5 x 2 minuti corsa veloce con 2 minuti corsa lenta, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	corsa di riscaldamento come nella giornata di gara, quindi 20 minuti in 5,50 minuti al km, 20 minuti in 5,40 minuti al km, 20 minuti in 5,30 minuti al km, 10 minuti CRB
Settimana 9 «La calma prima della tempesta»	
Lunedì	
Martedì	45 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa 15 minuti CRB, 15 minuti CRV, 15 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	75 minuti CRB
Settimana 10 Arrivare alla mezza maratona preparati ed entusiasti	
Lunedì	
Martedì	45 minuti CRB, 20 minuti esercizi di rafforzamento e stretching
Mercoledì	
Giovedì	20 minuti corsa di riscaldamento con ABC della corsa, 30 minuti CRB
Venerdì	30 minuti ginnastica per piedi e stretching
Sabato	
Domenica	mezza maratona, obiettivo: correre in 2 ore

Alimentazione



- Assumere molta verdura e frutta ricche di vitamine e minerali.
- Consumare carboidrati (possibilmente cereali integrali e patate) per accumulare energie sufficienti.
- I muscoli hanno bisogno di sufficienti proteine (per es. carne, latte, prodotti a base di soia).
- Privilegiare gli oli vegetali (per es. extravergine di oliva).
- Bere regolarmente (1,5–2 litri al giorno).

Le ultime 48 ore prima della gara



Nei due giorni precedenti la gara è importante rigenerarsi e «caricare le batterie».

- Mantenere alta la percentuale di carboidrati nell'alimentazione (per es. pasta, patate).
- Rinunciare a mangiare grandi quantità di cibi ricchi di fibre alimentari (per es. müsli, cibi integrali, leguminose).
- Bere regolarmente (1,5–2 litri al giorno) ed evitare alcolici.
- Mantenere il ritmo di sonno abituale.
- Ispezionare il percorso della gara, specie il via, il traguardo e i tratti particolari (salite ecc).
- Percorrere mentalmente la maratona e decidere il ritmo da tenere, i chilometri che si intendono percorrere e come alimentarsi durante la gara.

Il giorno della gara



- Svegliarsi al più tardi 4 ore prima che inizi la gara.
- Fare un pasto ricco di carboidrati circa 3–4 ore prima della gara.
- Ritirare il numero e il chip della gara in tempo e prepararsi mentalmente.
- Stemperare la tensione nervosa (ad esempio chiacchierando con altri maratoneti o con amici, oppure ascoltando musica).
- Se fa freddo, mantenere caldi i muscoli fino all'inizio della gara. Fare una corsa di riscaldamento di 5–10 minuti ed esercizi di ginnastica.
- Presentarsi in tempo al via e aggregarsi al gruppo dello stesso livello agonistico.
- Dosare il ritmo (inferiore al ritmo che si potrebbe sostenere nei primi chilometri).
- Tenere il ritmo del «pacemaker».
- Bere regolarmente anche se non si ha sete.
- Correre la seconda parte della gara alla stessa andatura della prima.
- A fine corsa indossare abiti asciutti e caldi e scarpe comode.
- Fare una breve passeggiata per smaltire la fatica.
- Ripagarsi dello sforzo con un dolce (per es. cioccolato).

Rigenerarsi dopo la corsa



I tempi di rigenerazione dopo una mezza maratona durano da 1 a 2 settimane, a seconda dello sforzo compiuto. In questo periodo occorre adottare le misure opportune per rigenerarsi.

- Integrare le sostanze perdute (energia, liquidi) con bevande ricche di carboidrati (per es. birra analcolica, latte di riso o d'avena, succhi di frutta o bevande isotoniche) oppure con cibi ricchi di carboidrati (per es. pasta, patate).
- Fare un bagno caldo per rilassarsi, per es. con sale marino o estratti vegetali tipo lavanda, arnica o altro.
- Nelle prime due settimane dopo la maratona non fare moto eccessivo (limitarsi a delle passeggiate, un po' di ciclismo, nuoto, corsa leggera e rigenerante).
- Riprendere a correre a ritmi sostenuti solo dopo essersi rigenerati a sufficienza.
- Analizzare la gara e segnarsi le esperienze positive e negative.
- Trarre le opportune conclusioni per le prossime gare.
- Programmare le gare con molto anticipo (per es. oltre un anno) e prepararsi adeguatamente.

Maggiori informazioni sul podismo in genere

Informazioni generali

- Come prepararsi alla maratona. Consigli per le quattro settimane prima e dopo la gara. Suva, codice 88249.i.
- «Halbmarathon: halbe Distanz – volle Freude». Articolo in: «Swiss Athletics Laufguide 2010», disponibile da Swiss Athletics e nelle filiali Migros.
- Swiss Athletics Trainerbulletin Nr. 34: «Rahmentrainingsplan: Mittel-/Langstrecken», disponibile da Swiss Athletics: www.swiss-athletics.ch.
- Broschüre: «Empfohlene Laufstrecken: Die Trails von Helsana halten Sie auf Trab, Tipps und Tricks für Running, Walking und Nordic Walking», disponibile da Swiss Athletics: www.swiss-athletics.ch.

Informazioni sulle gare in programma

- Al sito www.laufguide.ch sono disponibili le informazioni sulle circa 500 gare in Svizzera.

Suva

Casella postale, 6002 Lucerna
Tel. 041 419 58 51
www.suva.ch

Ordinazioni

88248.i

Vi auguriamo buona corsa.

Questo vademecum è il frutto della collaborazione con Swiss Athletics.

Il modello Suva

- La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione.
- La Suva è gestita dalle parti sociali: i rappresentanti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della Confederazione siedono nel Consiglio d'amministrazione. Questa composizione paritetica permette di trovare soluzioni condivise ed efficaci.
- Gli utili della Suva ritornano agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- La Suva si autofinanzia e non gode di sussidi.