

# **"CORRERE MA NON SOLO"**

**FERRARA 12 MAGGIO 2018**

**2 MEDAGLIE OLIMPICHE  
NON SONO UN CASO**

**Luciano Gigliotti**

# PILOTA E NAVIGATORE

## la figura dell'allenatore



# **ALLENATORE / ATLETA**

## **.GRANDE EMPATIA**

- MOTIVAZIONE**
- DETERMINAZIONE**
- FIDUCIA**
- SICUREZZA**

**Analizzare e studiare le risposte del singolo atleta ai carichi di allenamento che possono portare ad un **‘progresso’**, a un **‘regresso’** o a una **‘stasi’** (anticamera, spesso, del **‘regresso’**)**

# **LA MARATONA**

- **CLASSICA**
- **ISTITUZIONALE**

ALLENAMENTO MARATONA

# OBIETTIVI MIRATI

- Tempo / Classifica
- Caratteristiche del percorso
- Condizioni climatiche
- Possibili sviluppi tattici
- Caratteristiche degli avversari

# DIVERSO SVILUPPO TATTICO

Avvio lento con accelerazioni violente

Saper adattare la corsa alle diverse  
velocità = economia

Forte richiamo glucidico  
aumento livello di lattato

# OBIETTIVI GENERALI

- Ridurre il consumo di glicogeno alla velocità di gara o se preferite migliorare la velocità di gara a parità di consumi;
- Aumentare la velocità di smaltimento del lattato muscolare;
- Migliorare la meccanica di corsa e di conseguenza diminuire il costo energetico;
- Preparare non solo nel fisico ma soprattutto nella mente l'atleta nei confronti della velocità di gara e per tutti i 42 km.



ALLENAMENTO MARATONA

# CONCETTI FONDAMENTALI

- SPECIALITA' ESTENSIVA
- INTENSITA' SPECIFICA
- VELOCITA' COMPLEMENTARI (ESTENSIVE - INTENSIVE)
- MANTENIMENTO OMEOSTASI

# MARATONA DI LONDRA 2018

1.	KIPCHOGE	61'	63'17"
2.	KITATA	61'	63'49"
3.	FARAH	61'	65'18"
4.	KIRUI	61'	66'07"
5.	KAROKI	61'	67'34"
6.	BEKELE	61'	67'53"
7.	CHERONO	61'	68'25"
8.	WANJIRU	61'	69'35"
9.	KEITANY	67'16"	77'08"
10.	CHERUYOT	68'56"	69'35"

## **PERIODO PREPARATORIO INTRODUTTIVO**

**OBIETTIVO : incremento efficienza muscolare/ tecnica di corsa**

## **PERIODO REPARATORIO FONDAMENTALE**

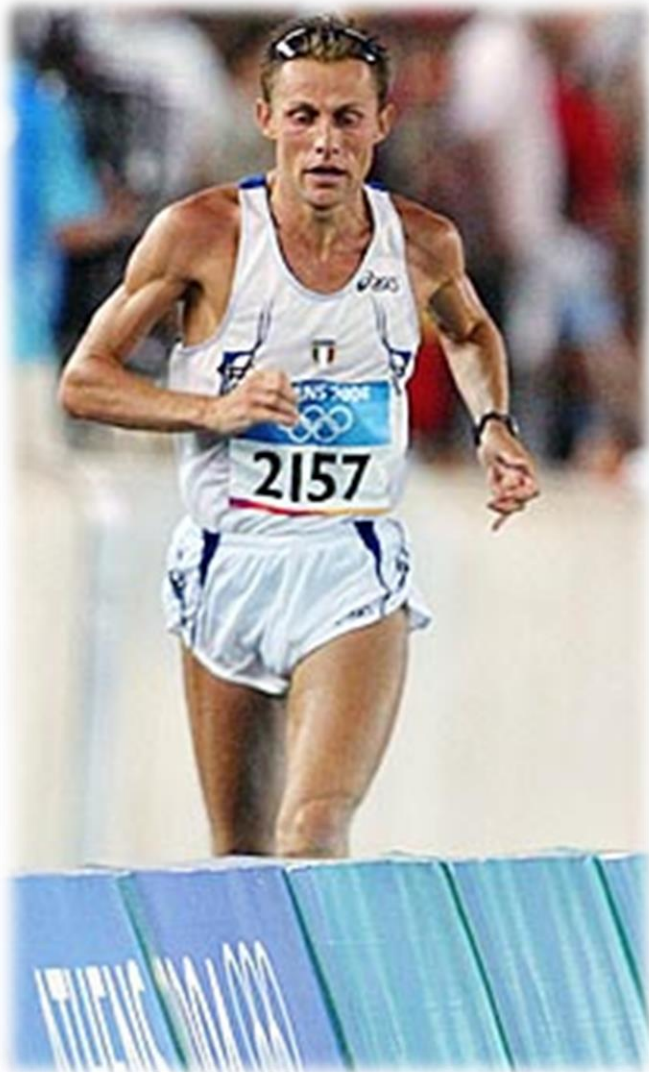
**OBIETTIVO : incremento potenza aerobica - gare**

## **PERIODO PREPARATORIO SPECIALE**

**OBIETTIVO : incremento resistenza specifica**

# IL MARATONETA

**VELOCE**



**RESISTENTE**



# ALLENAMENTO: LE DIFFERENZE

**VOLUME**

**260 Km**

**220 Km**

**LUNGO SP.**

**2h30'/3h**

**2h15'/2h30'**

**POTENZA AER.**

**4 GARE DI 10 KM**

**2 GARE DI 10 KM**

**FORZA**

**SOLO IN COLLINARE**

**SALITE BREVI/PESI  
AZIONI TECNICHE**

**CRONOSCALATA 12 Km**

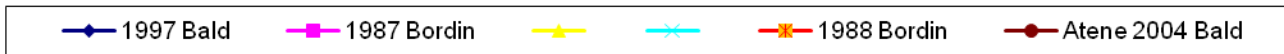
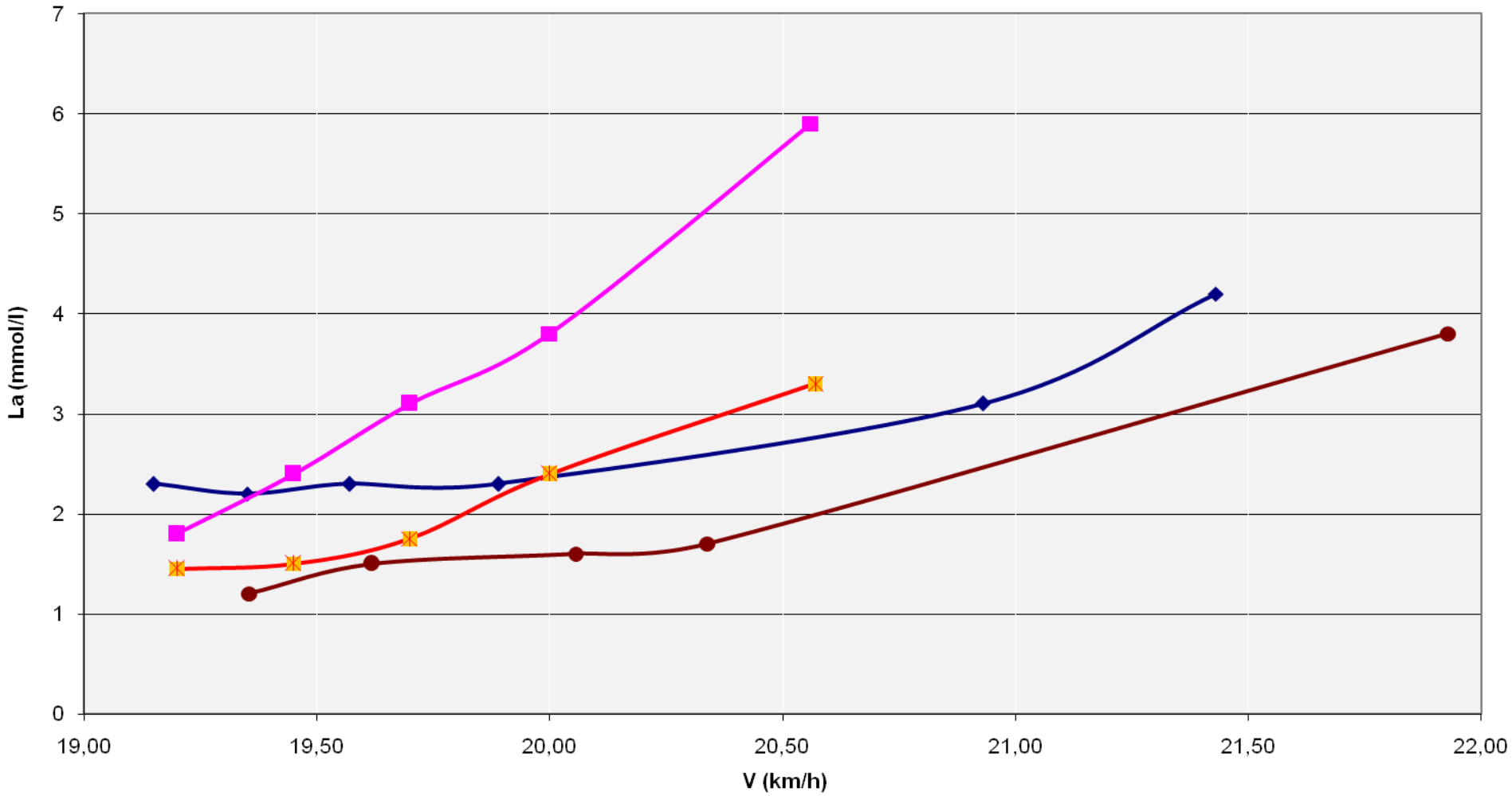
**8 Km**

**BORDIN**

**BALDINI**

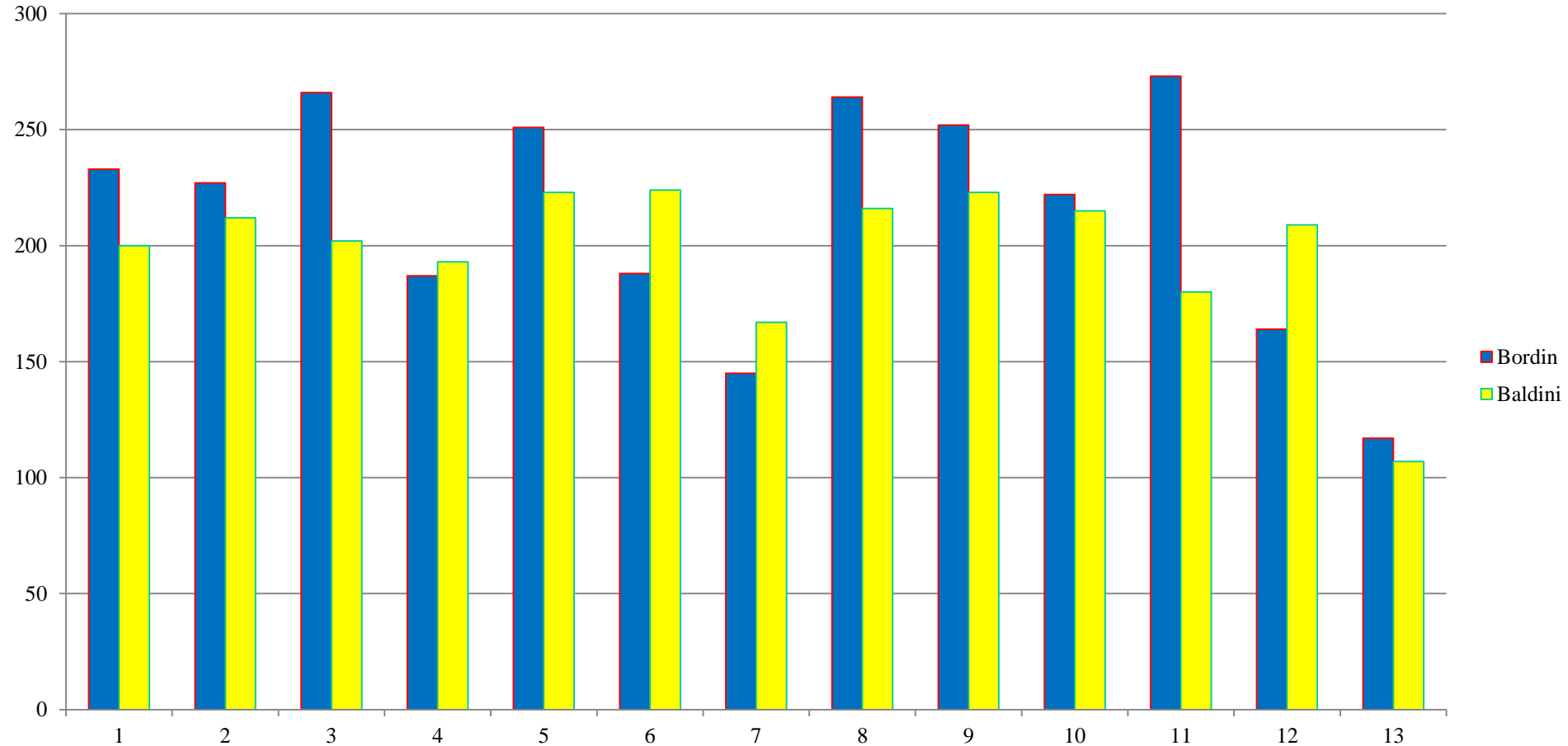


Curva velocità lattato



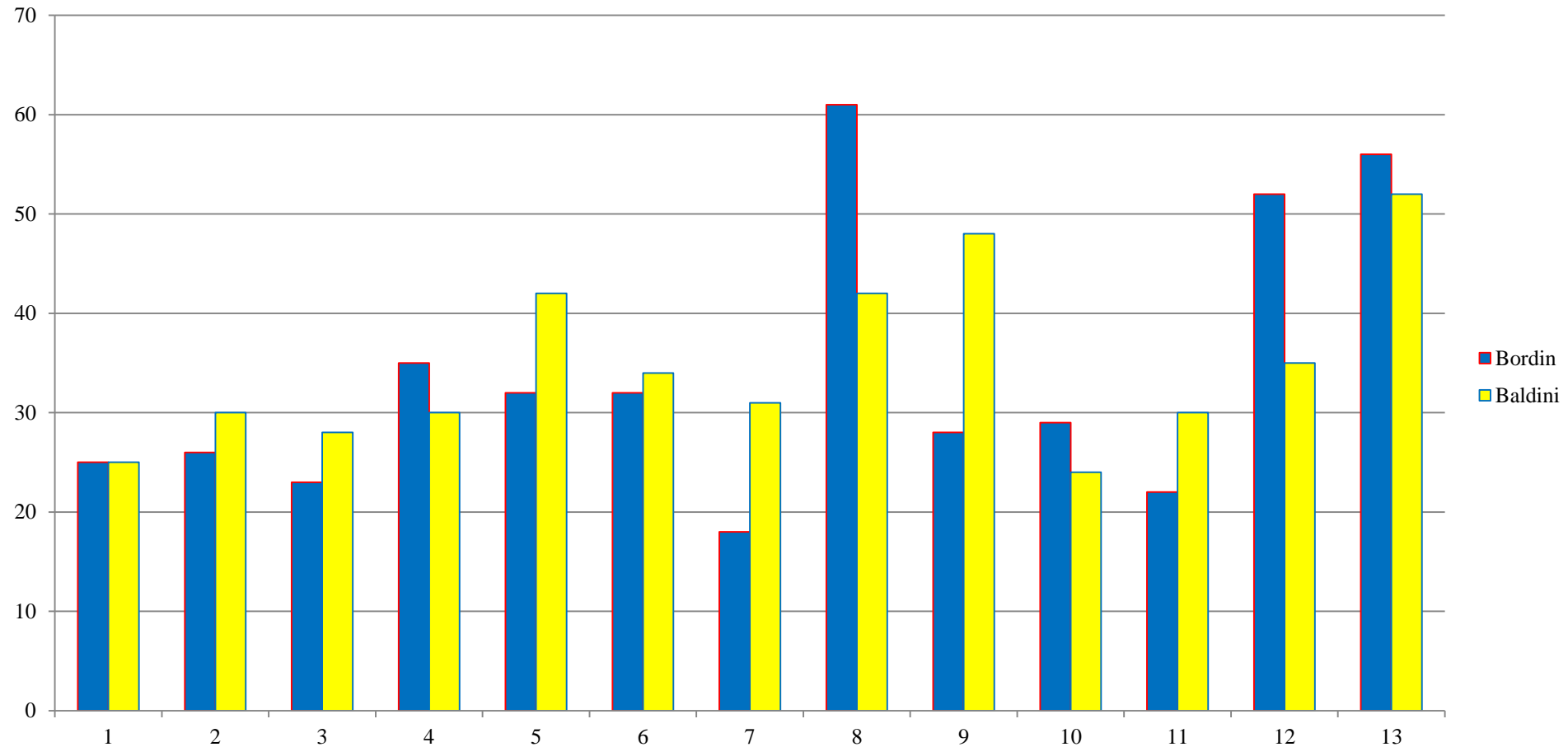
# Ultime 13 settimane prima dei Giochi Olimpici

## Km totali (Volume)



# Ultime 13 settimane prima dei Giochi Olimpici

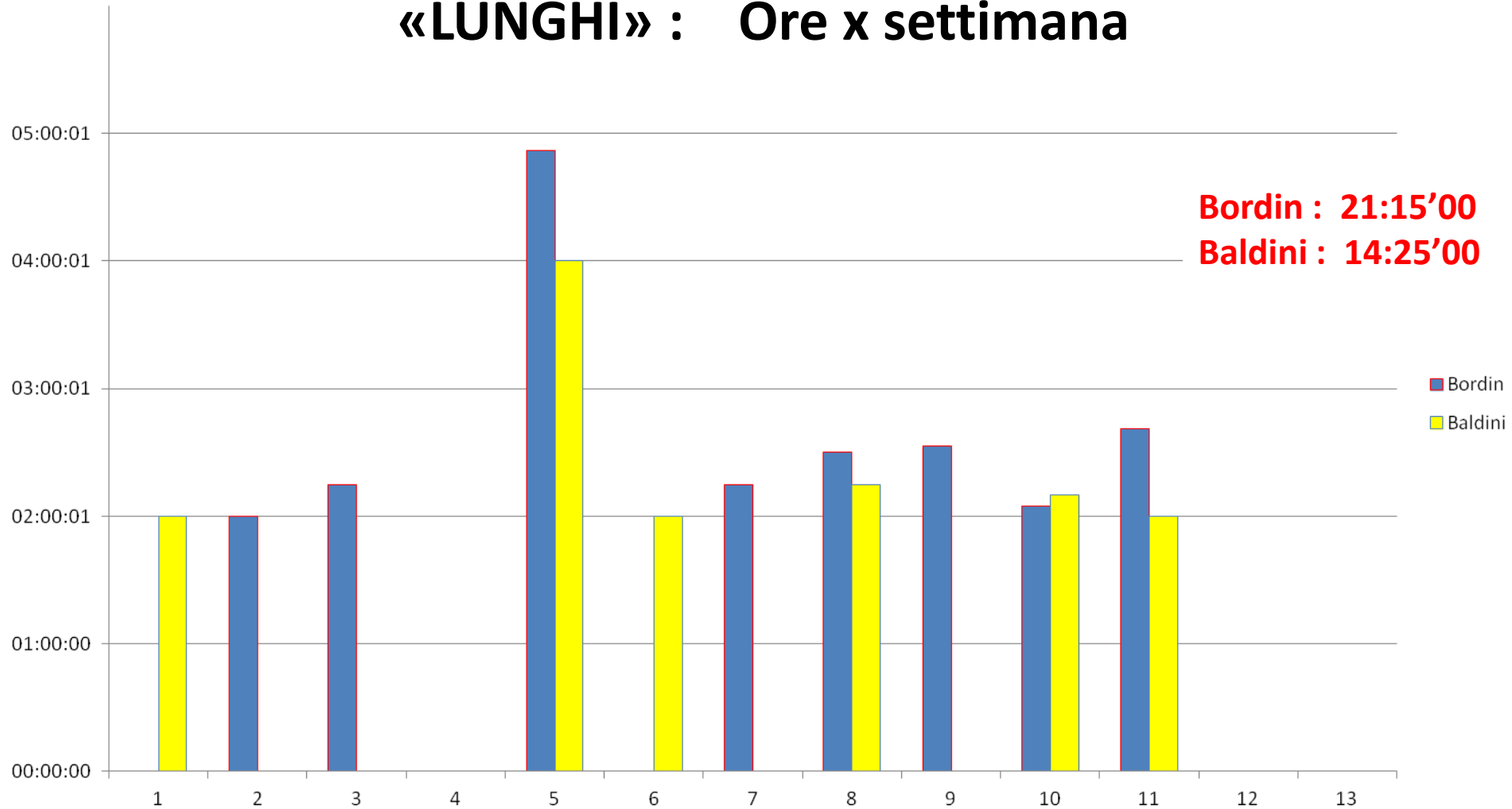
## Km ad Alta Intensità





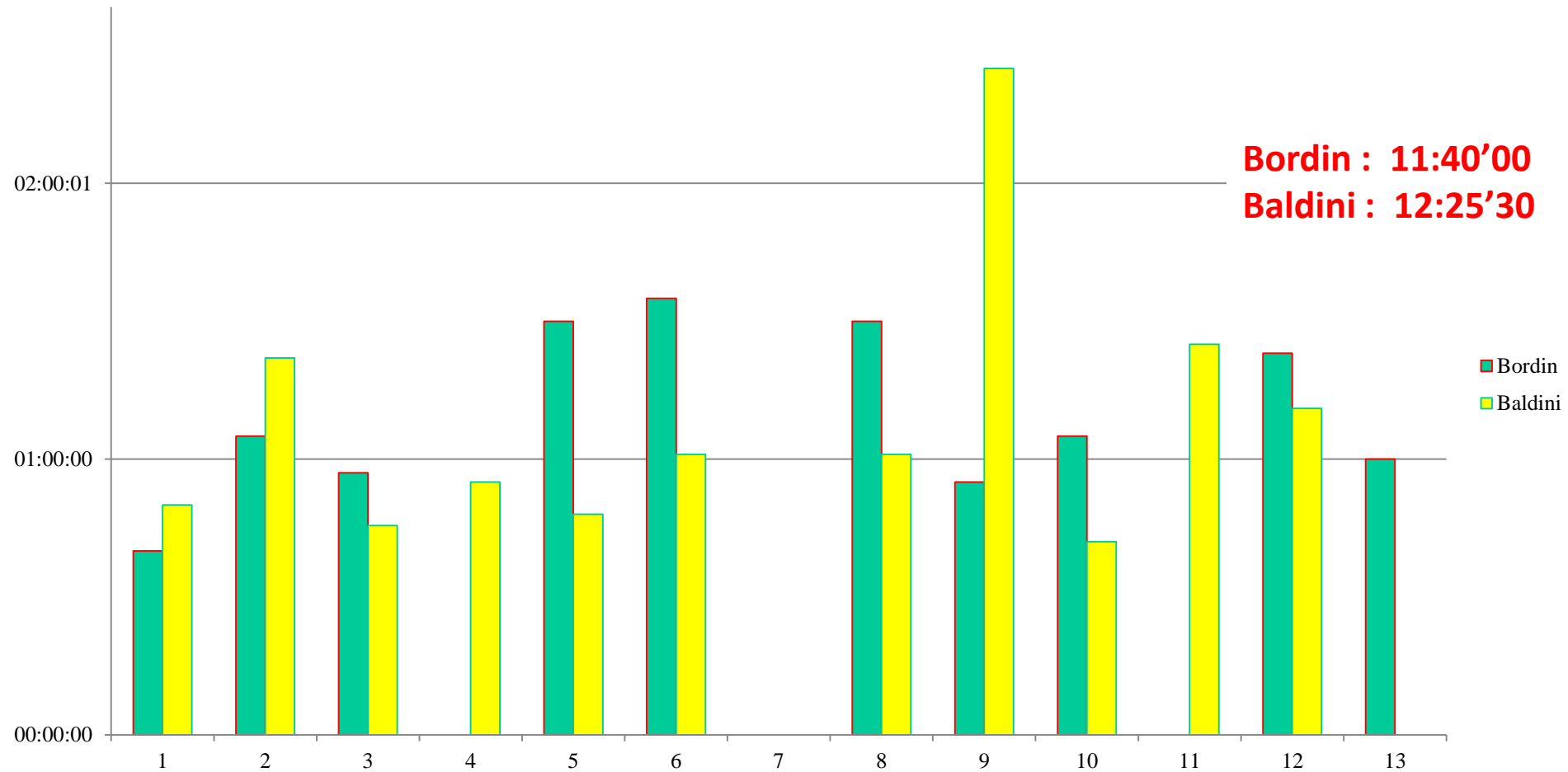
# Ultime 13 settimane prima dei Giochi Olimpici

## «LUNGHI» : Ore x settimana



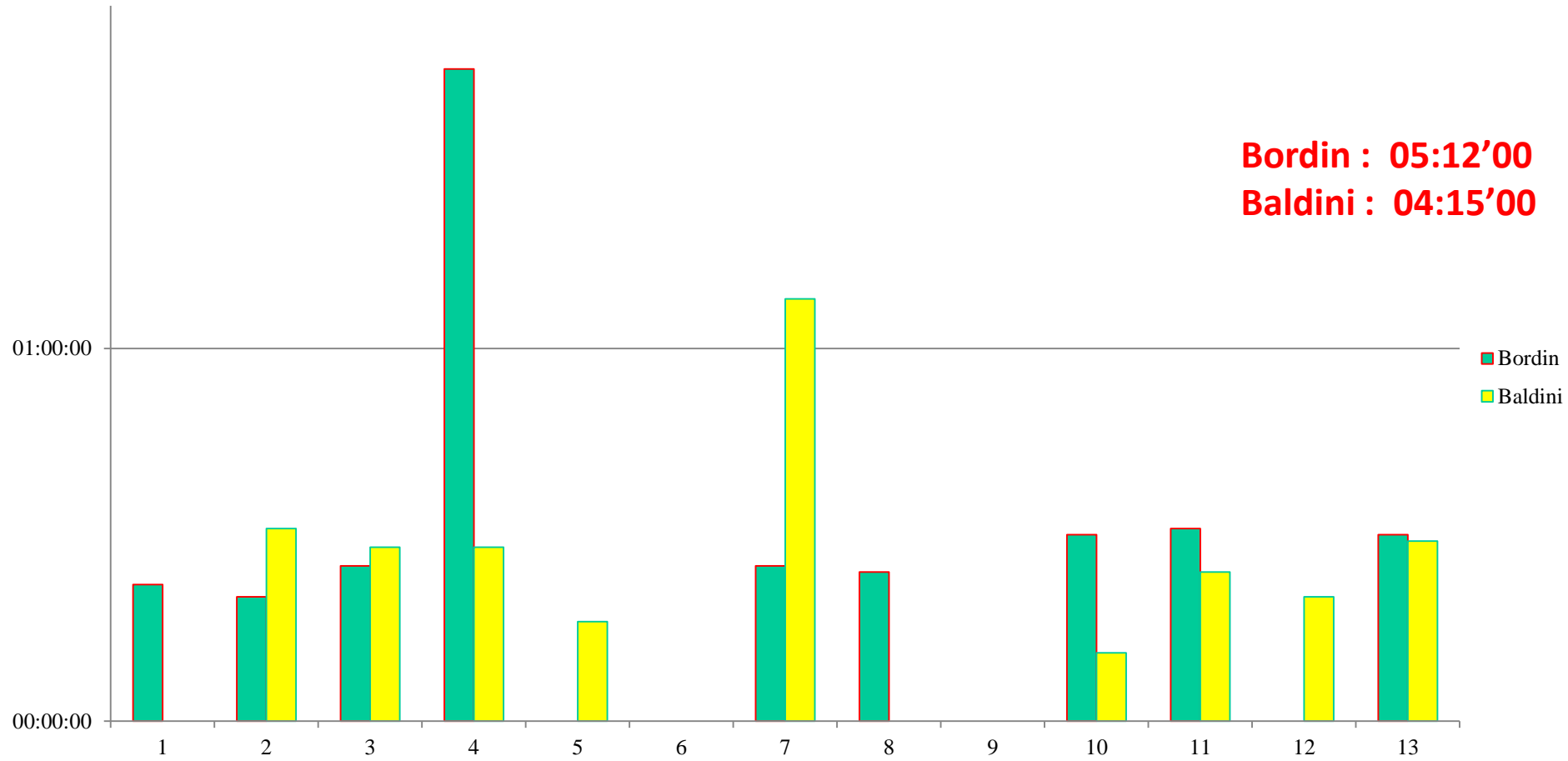
# Ultime 13 settimane prima dei Giochi Olimpici

## «MEDI» : Ore x settimana



# Ultime 13 settimane prima dei Giochi Olimpici

## «POTENZA AEROBICA» : Ore x settimana

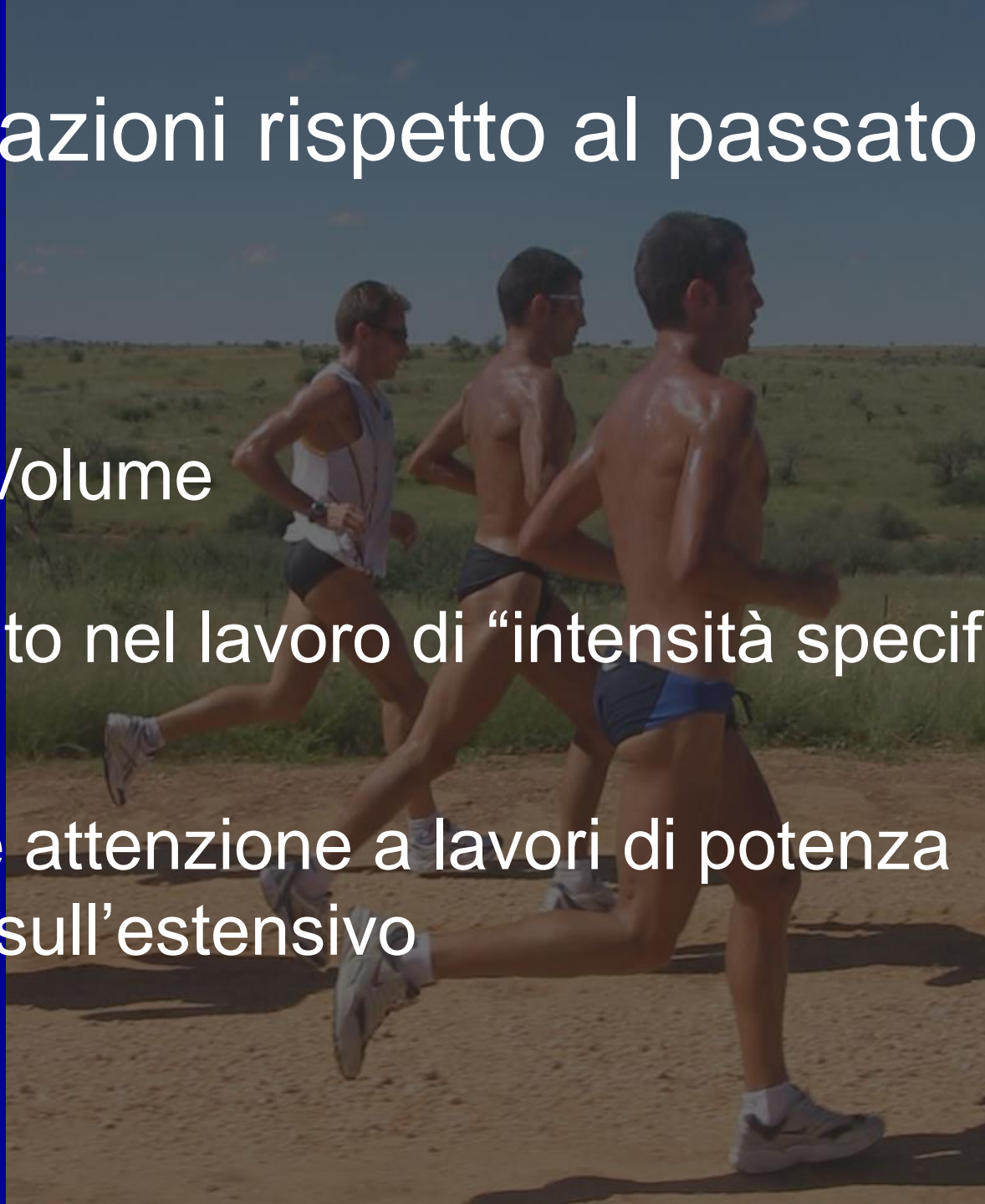


# Variazioni rispetto al passato

Minor Volume

Aumento nel lavoro di “intensità specifica”

Grande attenzione a lavori di potenza inseriti sull'estensivo





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**