

Le variazioni di ritmo in collina

Allenamento

Inviato da : Massimo S.

Pubblicato il : 28/12/2009 22:00:00



Le ripetute in collina. Istruzioni e considerazioni

Le variazioni di ritmo in collina

Vediamo **15 motivi** per i quali può essere utile inserire delle variazioni di velocità in terreno collinare.

A mio parere è una seduta interessante da proporre perché oltre a tutti i benefici che apporta è una valvola di sfogo per la mente.

Il terreno nel quale è svolta rappresenta una cornice ideale per eseguire un allenamento in libertà, fuori da distanze segnate sull'asfalto o in pista.

Correre in mezzo agli alberi ed alla natura, magari insieme con altri compagni di corsa, costituisce un divertimento ed allo stesso tempo un tipo d'allenamento prezioso per tutti i meccanismi fisiologici che vanno ad innescare.

Ecco una sintesi degli aspetti coinvolti in tali sessioni di allenamento:

Trovare un percorso filante e con un **continuo cambio di pendenze**

Pendenze ideali **dal 3 al 6%**

Totale del lavoro consigliato **da 1h a 1h45'**

Le variazioni possono essere suddivise anche in **più serie** (esempio: 10x30"x2 serie recupero 1'30" fra i cambi di ritmo e 10' fra le serie)

Oltre al continuo alternarsi di salita e discesa è utile **cambiare il tipo di fondo** sul quale si corre per creare maggiori adattamenti a livello reattivo

Bisogna prestare attenzione se ci sono stati recentemente infortuni: questo tipo di allenamento **sollecita tendini ed articolazioni**

Questo tipo di seduta **fa bene al cuore** perché lo costringe ad un continuo cambio di frequenze regalandogli efficienza e prontezza prestativa

È utile per le **fibre muscolari** che lavorano con ricambio sistematico secondo le intensità d'esecuzione studiate

È un allenamento prezioso per la **forza muscolare** che è richiamata per combattere la forza di gravità quando si sale e per “tenere” il corpo quando si scende

Il continuo cambio di pendenza implica un frequente alternarsi di **frequenza e ampiezza** del passo andando a far lavorare in maniera capillare tutta la muscolatura degli arti inferiori

Le **braccia** vengono sollecitate perché in salita devono assecondare l'azione ed in discesa servono per dare equilibrio e per facilitare la direzione da tenere, importanti specialmente in percorsi tecnici

Aspetto da non sottovalutare il diverso tipo d'**appoggio a terra**, avampiede per la salita e introduzione con il tallone per la corsa in discesa

Ne viene fuori un lavoro di **tipo estensivo** in quanto sono compiuti un ragguardevole numero di km

Eseguendo variazioni di velocità a buona intensità con recuperi stretti possiamo andare a sviluppare la **potenza del motore aerobico** fino a richiedere energie da **meccanismi a debito energetico**

Sono sedute che possono essere svolte **in compagnia**, ognuno seguendo i propri ritmi nelle variazioni per poi compattarsi di nuovo nella fase di corsa semplice