

COME INCREMENTARE LA VELOCITÀ NELLA CORSA DI RESISTENZA.

Se vuoi correre più forte devi cominciare a correre... più forte. Che non significa che devi scendere in pista e lanciarti in sessioni spaccapolmoni e da capogiro. Ma se cominci a lavorare sulla velocità già a marzo, nei prossimi mesi potrai ambire anche a qualche primato personale. Ecco cinque modi per abituarti a ritmi più veloci senza entrare in pista.

UN GIORNO IN PIÙ

Se sei un runner da poco, corri un giorno in più alla settimana. «Se corri 5 chilometri tre volte alla settimana, aggiungi una quarta volta». Allunga inoltre una delle tue corse. «Da 5 chilometri passa poi piano piano a 6, a 7 e anche a 8 a seduta. Correre più a lungo ti fa andare più forte perché il corpo diventa sempre più efficiente.

FAI GLI SPRINT IN SALITA

Dopo un buon riscaldamento, affronta un bel pendio per almeno 8-12 secondi. Questo genere di allenamento è consigliabile principalmente per runners evoluti. Fatto uno sprint, torna indietro camminando e riprendi bene fiato, perché «è meglio non abbreviare il tempo di recupero». Questo allenamento ha su un runner lo stesso effetto di un lavoro con i pesi. Fallo una volta alla settimana articolandolo su 8 ripetute. Se sei uno che corre da poco, è sufficiente che una volta alla settimana vai su un percorso collinare e affronti con buon impegno le salite che trovi.

ALLUNGA

1-2 volte alla settimana, dopo uscite di corsa lenta, fai 4-8 allunghi: su 100 metri (o una ventina di secondi) aumenta gradualmente la velocità fino a circa il 95% dell'impegno, poi torna indietro tranquillo e fermati e recupera per bene prima di ripartire per il successivo.

IMPARA A CORRERE IN PROGRESSIONE

In una corsa non troppo lunga, per esempio di 7-8 chilometri, aumenta gradualmente la velocità chilometro dopo chilometro. «Insegnerai al tuo corpo e alla tua mente a correre relativamente forte anche quando non sei più tanto fresco»

CORRI CON UN AMICO PIÙ FORTE

Una volta alla settimana esci con qualcuno capace di correre una trentina di secondi al chilometro più forte di te. Per te sarà un ritmo da fondo medio o da tempo run, mentre l'altro ne approfitterà per recuperare dopo un lavoro in pista o un lungo. Con soddisfazione per entrambi.