#iorestoacasa - Elisabetta Villa

La corsa indoor – Alcune proposte di allenamento sul Tapis Roulant

In questo periodo in cui siamo tutti impossibilitati ad effettuare attività sportiva all'esterno, siamo costretti ad adottare comportamenti e soluzioni alternative per poter fare quello che ci fa star bene, all'interno delle mura di casa.

Ringrazio per l'opportunità che mi è stata offerta ed è un piacere condividere con voi alcuni allenamenti che, dalla corsa outdoor, che si possono adattare alla corsa sul tapis roulant in modo da "spezzarne" la monotonia e ritrovare il piacere di correre.

Innanzi tutto, alcuni consigli preliminari:

1- Non superate l'ora di allenamento per singola sessione, soprattutto se è da tanto tempo che non correte;
2- Iniziate sempre con una corsa lenta (il ritmo che terreste nel lungo lento): in questi giorni siamo tendenzialmente più sedentari rispetto al solito e quindi è meglio riattivarci in modo graduale;
3- Idratatevi, in quanto la temperatura in casa è superiore a quella esterna e vi porterà ad una maggiore sudorazione;
4- Se non avete usato un tapis roulant da tempo, concedetevi un paio di sessioni di allenamento più brevi per prendere confidenza con l'attrezzo.

Da ultimo, la maggior parte dei Tapis Roulant visualizza la velocità (espressa in Km/h) e non il passo di corsa (espresso in min/km) che siamo soliti utilizzare come riferimento per le nostre andature di corsa.

Ricordatevi quindi che:

Pace (min/km)	Velocità (km/h)
06:30	9,2
06:15	9,6
06:00	10
05:45	10,4
05:30	10,9
05:15	11,4
05:00	12
04:45	12,6
04:30	13,3
04:15	14,1
04:00	15
03:45	16
03:30	17,1
03:15	18,5
03:00	20

Proposte di allenamenti adattati per la corsa indoor.

1) Allenamento progressivo

E' una corsa continua con intensità via via crescente e ha come scopo l'acquisizione della sensibilità ai diversi ritmi di corsa. Negli allenamenti indoor, può essere utile per prendere confidenza con il proprio Tapis Roulant e i tempi tecnici di cui necessita per effettuare adeguamenti di velocità.
A seconda di come viene organizzato, l'allenamento progressivo può stimolare diverse qualità aerobiche, passando da un ritmo a fondo lento fino ad arrivare anche al ritmo di soglia anaerobica.

Di seguito due proposte per un allenamento di 10km:

a) 5 km a ritmo del fondo lento estensivo, 2km a ritmo medio estensivo, 2km a ritmo medio intensivo e 1km al ritmo di soglia anaerobica. Totale 10km
b) 7km a ritmo del fondo lento estensivo, e nei restanti 3km incrementare la velocità di 0,4km/h ad ogni km

2) Allenamento variato

E' una corsa continua con variazioni di ritmo seguite da un recupero attivo non troppo blando. Ha diverse finalità a seconda di come si dosano la durata e l'intensità sia dei momenti più veloci sia dei momenti di recupero; in ogni caso è un allenamento utile per poter affrontare di nuovo le "ripetute" non appena avremo la possibilità di tornare in pista.

Di seguito due esempi:

a) 1km a ritmo della corsa rigenerante per iniziare gradualmente, 2km a ritmo del fondo lento, poi ripetere 4/5 volte (2 minuti al ritmo della soglia anaerobica e 2 minuti di recupero a ritmo del fondo medio estensivo)

b) Per chi fosse un po' meno allenato, potrebbe avvicinarsi alle variazioni alternando 4/5 volte (1 minuto al ritmo della soglia anaerobica e 2 minuti di recupero a ritmo del fondo lento).

Da notare che per ottenere i giusti stimoli allenanti attraverso gli esercizi sopra descritti, è bene conoscere i propri ritmi di allenamento (zone di intensità) che si ricavano eseguendo specifici test che vi consiglio di svolgere secondo le indicazioni dei vostri allenatori.

Nel caso non conosceste le vostre "zone" di allenamento, a titolo indicativo potreste stimarle prendendo come riferimento il passo medio su una gara di 10K, per cui: il ritmo della corsa rigenerante e quello del lungo lento sono rispettivamente dai 60" ai 50" più lenti, il fondo medio estensivo varia dai 30"ai 40" più lento mentre il ritmo alla soglia anaerobica corrisponde indicativamente al ritmo medio sulla gara di 10K.