

**Differenti metodologie dell'allenamento
della corsa nel pentathlon moderno**

di Andrea Valentini

Qui di seguito vi esporrò le differenti metodologie che gli allenatori della mia carriera sportiva hanno utilizzato con me.

Farò riferimento ai periodi in questione e cercherò in alcuni casi con l'aiuto di note di rendere più chiara la lettura dei programmi.

Vi proporrò le settimane tipo:

Dove a un giorno vi è un solo programma, significa che nelle varie settimane si ripeteva sempre questo con magari insignificanti variazioni. Dove invece sono riportati più programmi sono quelli che si sono susseguiti nel corso delle varie settimane in ordine cronologico.

Luglio 1995 (in società) (lavoro finalizzato alla fine di agosto)

Tecnico: Comotto Marco

Lunedì: 30' di lungo

Martedì: 5x1000(1'); 7km medio; 3x1500(2'); 6km di medio progressivo; 5km medio

Mercoledì: 35' di lungo

Giovedì: 7km di medio; 10x60mt in salita; 2x2000 + 1x1000; 8x100 in salita

Sabato: 10x60mt in salita; 35' di lungo

Febbraio 1997 (in nazionale) (periodo di carico)

Tecnico: Cacchi Bruno

Lunedì: 50' di lungo

Martedì: 12x500(1') in soglia anaerobica; 6x1000(1') in soglia anaerobica

Giovedì: 10km di medio

Venerdì: 50' di lungo

Sabato: 4x5' variazioni (30"/30")

Luglio 1997 (in nazionale) (lavoro finalizzato alla metà di agosto)

Tecnico: Cacchi Bruno

Lunedì: 50' di lungo

Martedì: 12x500(1') in soglia anaerobica; 6x1000(1') in soglia anaerobica; 30' variazioni (1'30"f/1'p)

Giovedì: 2x500(1') + 1000(4') + 1500(4'30") + 1000(4') + 500

Venerdì: 50' di lungo

Sabato: 15'(1'32"p/8"f)(5'rec) 15'(5'variaz30/30, 5'rec attivo, 5'var30/30)

Dicembre 1997 (in Fiamme Azzurre) (periodo di carico)

Tecnico: Tamburri Roberto

Lunedì: 4x2000(2'); 4000(4') + 10x200; 8x1000(1'30")

Martedì: 35' di lungo + esercizi di potenziamento per i piedi

Mercoledì: 50' di lungo con 20' finali in progressione

Venerdì: 8km di medio progressivo

Sabato: 45' di lungo + esercizi di potenziamento per i piedi

Febbraio 1998 (in Fiamme Azzurre) (periodo di gare)

Tecnico: Tamburri Roberto

Lunedì: 3x2000 variazioni; 2x3000 variazioni; 4x1500 variazioni; 5km di medio; 3x500 + 4x400

Martedì: 40' di lungo

Mercoledì: 4,5km medio progressivo + 500 forte; 6km di medio

progressivo; 6km variazioni; 2x1500(5'rec); 2000 + 4x500 + 1000;

Venerdì: 200-400-600-800-1000-800-600-400-200; 10x400; 8x500; 2x2000 variazioni;
5km di medio
Sabato: 35' di lungo

Note circa gli allenamenti di Tamburri

-i recuperi nelle ripetute variavano tra i 30" e i 2'

Aprile 1998 (in nazionale) (periodo di gare secondarie)

Tecnico: Stanislav Pitel

Lunedì: 55' di lungo con 20'/12' di variazioni

Martedì: 6km di medio + 1km forte; 4x2x400(salita/discesa)(rec1'-2');

Mercoledì: 50' di lungo

Giovedì: 6km/8km di variazioni (anche collinare)

Venerdì: riposo oppure 8x150(rec attivo);

Sabato: 1h10' di lungo

Luglio 1998 (in Nazionale juniores) (periodo di Carico a cavallo tra gare importanti)

Tecnico: Petroni Roberto

Lunedì: 40' di lungo

Martedì: 6x1000; 3000-2000-1000-2x500

Mercoledì: 40' di lungo

Giovedì: 8km variazioni; 3000-2x1500-1000; 6x1500

Venerdì: 45' di lungo

Sabato: 4x2000; 8km progressivi; 10km di medio

Agosto 1998 (in Nazionale juniores) (periodo di scarico verso il massimo appuntamento)

Tecnico: Petroni Roberto

Lunedì: 40' di lungo

Martedì: 4x1500 progressione interna; 4x1500; 20' di lungo

Giovedì: 6km di medio; 8km medio; 5km progressivi

Venerdì: 30' di lungo

Sabato: 5x300; 2km variazioni + 2x1000; 30' di lungo

Note circa gli allenamenti di Petroni

-i recuperi nelle ripetute variavano tra i 2" e i 3', aumentando fino a 4' verso la gara.

Gennaio-Maggio 1999 (in nazionale) (periodo di gare)

Tecnico: Cacchi Bruno

Lunedì: in soglia anaerobica:12x500(1'), 6x1000(1'), 14x400(45");
15x300(30")

Martedì: 12km di medio in progressione; diminuisce a 6km verso il
periodo che conta

Giovedì: 3x2000(2'); 2x2000+ 2x1000(1'); 4x1500(1'30")

Venerdì: 50' di lungo

Sabato: 36' variazioni(16'(1'45"p/15"f) 20'(5'variaz30/30, 5'rec attivo,
5'var30/30, 5' rec attivo); verso il periodo che conta 4x5'(30"/30")

Gennaio 2001 (in Fiamme Azzurre) (periodo di carico)

Tecnico: Conforto Alessandro

Lunedì: 45'

Martedì: 3000-2000-1000-500(1'30"-1'); 4x2000(2'); 1000-2000-1000-2000-1000(1'-2'); 7x1000(2')

Mercoledì: 45' di lungo

Giovedì: 3000-2000-1500-1000-2x500(3'>1'); 6x400in salita + 2x1000(2') + 2x500(1'30"); 6x1000(2'30"); 6x400 in salita + 3x500(1'30")

Sabato: 10km medio; 8km di medio; esercizi di potenziamento + 40' di lungo; 6km di medio; 6km di medio

Marzo-Aprile 2001 (in nazionale) (periodo di gare secondarie)

Tecnico: Cacchi Bruno

Lunedì: variazioni 40' (10'(1'54"p/6"f) 20'(5'rec attivo, 10'variaz30/30, 5'rec attivo) 10'(1'54"p/6"f))

Martedì: 10km di variazioni;

Giovedì: 3x(2x500(1'30"attivo)+1000)(3'attivi); 4x(3x400(1'))(5'); 2x(2x500(2') +1000)(3') +2x1000(3'); 6x1000(2')

Venerdì: 45' di lungo

Sabato: soglia anaerobica: 6x1000(2'); 6x1000(2'); 6x800(2'30")

Luglio 2001 (in nazionale) (periodo di scarico verso il massimo appuntamento)

Tecnico: Cacchi Bruno

Lunedì: 30' di lungo + allunghi

Martedì: 8km variazioni; 1500(3'30") + 2x1000(3') +1000variazioni; 2x1000(3') + 3x500(2')

Mercoledì: 30' di lungo

Giovedì: 6km variazioni; 6km di medio; 5km di variazioni

Sabato: 8x500(1'30"); 8x400(1'30"); 10x300(1'30")

Febbraio 2002 (in nazionale) (periodo di inizio stagione agonistica)

Tecnico: Risi Umberto

Lunedì: 6x500(400medio 100forte)(1'); 1000(2') + 4x500(1'30"); 4x1000(200f /200p); 8x500(400medio/100forte)(1'15" attivo)

Martedì: 50' di lungo

Mercoledì: 12x300 (1'); 15x400(45"); 2x800(1'30")+10x150(45"); 15x200(45")

Venerdì: 6km di medio; 8km di medio; 6km(5km in progressione+1000forte); 4x1000(2')

Sabato: 50' di lungo;

Maggio 2002 (in nazionale) (periodo di gare)

Tecnico: Risi Umberto

Lunedì: 4km(200/200); 5x800(2'); 4x1000(2'); 8x500(1'15")

Martedì: 50' di lungo

Mercoledì: 12x300 (1'); 8x400(1'15"); 20x100(1'); 5x800(200/200)

Venerdì: 6km(5km in progressione+1000forte); 6km di medio;

Sabato: 50' di lungo;

Settembre 2002 (in nazionale) (ripresa dell'attività)

Tecnico: Risi Umberto

Lunedì: 1h; 30'+6km di medio; 30'+6km(1000/1000); 55'+1000in progressione; 3000(4')+2000(2')+1000

Martedì: 1h di lungo

Mercoledì: 1h di lungo

Venerdì: 1h di lungo; 30'+6km in progressione; 6x1000(1'); 20x200(30"); 15km di medio(test)

Sabato: 50' di lungo;

Dicembre 2002 (in nazionale) (periodo di carico)

Tecnico: Risi Umberto

Lunedì: 5x200(50")+(2')1000(2')+5x200(50"); 6km(200/200); 3x5x150 in salita (rec attivo); 6km in progressione; 6x1000(1')

Martedì: 50' di lungo

Mercoledì: 10x300(1'); 15x200(45"); 10x250 in salita(rec attivo); 6km(500/500); 4x(300+200+100)in salita(rec attivo);

Venerdì: 30'+10x150 in salita(rec attivo); 10x200in salita (rec attivo) + 4km di medio; 6km di medio; 4x1000(2'); 6km(1'/1')

Sabato: 50' di lungo;

Giugno-Luglio 2003 (in nazionale) (periodo di scarico verso il massimo appuntamento)

Tecnico: Risi Umberto

Lunedì: 4x1000(1 medio/a forte); 4km(100/100); 2x2000progressivi(3'); 3km di medio +4x500passo gara

Martedì: 45' di lungo

Mercoledì: 15x200(50"); 3x(600+400+200)(1'30"); 5x600(1'30"); 5x(300+200+100)(1'); 10x300(1'20")

Venerdì: 6km di medio; 10x300(100f 100p 100f); 15x200(30"); 3x1500(300/300)(2'); 1000+8x150

Sabato: 45' di lungo;

Note circa gli allenamenti di Risi

-le ripetute brevi, quali 300,200,150,100, dovevano essere interpretate al passo che si tiene in gara.

-le ripetute più lunghe di solito erano ad un ipotetica soglia anaerobica

Gennaio 2006 (in nazionale) (periodo di carico)

Tecnico: Vincenzo De Luca

Lunedì: Potenza Aerobica 15x300(2); 2x(2000-300)+2x(1000-300); 6x1000; 4x1000+4x700

Martedì : Ex Potenzamento/Andature +25'/30' di lungo

Giovedì: 12x60salite+3500 di medio;

4x50salite+5x300salite+500forte+300f;

4x100salite+5x60salite+5000 di medio

Venerdì: Andature+10km di lungo

Sabato: Ex Potenzamento/Andature +20' di lungo

Aprile 2006 (in nazionale) (periodo di gare)

Tecnico: Vincenzo De Luca

Lunedì: Potenza Aerobica 3000-2000-1000; 10x500; 4x1500; 5x1000.

Martedì: Ex Potenzamento + 20'/30'

Giovedì: 15x60 +1km forte; 10x100 +6km di medio;

15x60 +500forte+300 forte; 10x100 +6km di medio

Venerdì: Ex Potenzamento/Andature +30' di lungo

Sabato: 10km di lungo controllato

Metà giugno-metà luglio 2006 (in Fiamme Azzurre) (periodo di scarico verso il massimo appuntamento)

Tecnico: Vincenzo De Luca

Lunedì: 5x60salite + 5x300salite + 3,5km di medio; 3x(500-400-300-200);
10x100(1' attivo) + 4x400; 2x2000 + 2x1000 + 2x500

Martedì: Ex Potenziamento/Andature +40' di lungo

Giovedì: Potenza Aerobica 5x1250; 2500 + 2x1250 + 2x600; 6km medio, *Venerdì:* Ex Potenziamento/Andature +40' di lungo

Sabato: 5x100 corsa ampia + 3x30traino + 3x30 + 6km di lungo; 3x100 corsa ampia + 1km corsa ampia + 7km di lungo ; 40'; 10x200(100corsa),

Novembre 2006 (in Fiamme Azzurre) (periodo di massimo carico)

Tecnico: Vincenzo De Luca

Lunedì: 15x60salite + 5000/6000 di medio

Martedì: Ex Potenziamento/Andature + 20' di lungo

Giovedì: Circuito 5x1000; Circuito3x10x100; Circuito 3x2000;
Circuito 3x10x100

Venerdì: Ex Rapidità/Ampiezza +10km,

Sabato: Ex Potenziamento/Andature + 20' di lungo

Note circa gli allenamenti di De Luca

-i recuperi della potenza aerobica vanno dai 2' ai 4' tra le ripetute (in base alla distanza), 4'-6' tra le serie

-i recuperi nei 60-100 sono di 1'1/2' più 6'/10' prima del medio o distanza successiva

-Ex potenziamento sono:semisquat, molleggi, saltelli, step jump, balzi, etc.

-Andature sono: skip, corsa calciata,circolare,rimbalzata,ampia,rapida, etc.

-Per Circuito si intende delle ripetute ove l'intero recupero è occupato da esercizi di potenziamento o da andature

-Potenza Aerobica: ripetute con intensità superiore alla soglia anaerobica

Gennaio 2007 (in nazionale) (periodo di carico)

Tecnico: Ennio Panetti

Lunedì: 10x100; 10x100; 6km variazioni; 10x100 + 400forte

Martedì: 10x330; 4x1000; 10x330 + 1000forte; 40' di lungo

Giovedì: 2x5x100 salite + 5x200 piani; 4km di medio in salita; 40'di
lungo; 2x(300,400,600)

Venerdì: 12km di lungo controllato

Sabato: 4km/5km di medio veloce

Note circa gli allenamenti di Panetti

-i recuperi in generale vanno tra i 2' e i 4'. Tra le serie ci sono 5'/6'.

Andrea Valentini