

esemplificazioni pratiche del metodo del lavoro interrotto da pause

Diamo ora alcuni esempi di lavoro di condizionamento per corridori di fondo secondo il metodo del lavoro interrotto da pause, riferendo sull'allenamento di alcuni noti campioni.

1 - ROBERT SCHUL (USA) ⁽⁷⁵⁾

(Vincitore olimpico a Tokyo, nel 1964, dei 5.000 metri.

Record personale sui 5000 m. 13'38", nel 1963.

Allenatore: Mihaly Igloi).

Tipo di allenamento A

Al Mattino : 1 - Riscaldamento, 1200 metri.

2 - 32 volte 100 metri ad andatura blanda, con
100 metri di recupero tra le prove.

Al Pomeriggio: 1 - Riscaldamento, 4000 metri.

2 - 15 volte 100 metri.

3 - 3/4 di miglio (1200 metri) in 3'00":

4 - 800 metri di recupero.

5 - 10 corse sul ritmo di 400 m. in 62-60-63-65-
64-58-63-62-62-62 secondi.

⁽⁷⁵⁾ Igloi M.: Trainingszusammenstellungen bei Bob Schul; Die Lehre der Leichtathletik, n. 27/1966. Berlin.

- 6 - Recupero di 200 metri.
- 7 - Corsa a ritmo veloce: 16 volte 150 metri, con 50 metri di recupero.
- 8 - 10 volte 100 metri.

Tipo di allenamento B

- Al Mattino : 1 - Riscaldamento, 1200 metri.
2 - 40 volte 100 metri, con 100 metri di recupero.
- Al Pomeriggio: 1 - Riscaldamento, 4000 metri.
2 - 15 volte 100 metri, con 100 metri di recupero.
3 - 16 volte 150 metri non molto veloci, con 50 metri di recupero.
4 - 800 metri di recupero.
5 - 16 volte 300 metri in 46", con 200 metri di recupero.
6 - 400 metri di recupero.
7 - 16 volte 150 metri a media velocità, con 50 metri di recupero.
8 - 10 volte 100 metri.

Tipo di allenamento C

- Al Mattino : 1 - Riscaldamento, 1200 metri.
2 - 40 volte 100 m. con 100 m. di recupero.
- Al Pomeriggio: 1 - Riscaldamento, 4000 metri.
2 - 15 volte 200 metri.
3 - 12 volte 200 metri molto veloci (28"), con 200 metri di recupero.
4 - 16 volte 600 m. ad andatura blanda, con 200 metri di recupero.
5 - 400 metri di recupero.
6 - 5 volte 250 metri a ritmo sostenuto (80% del massimo), con 200 metri di recupero.
7 - 10 volte 100 metri.

Tipo di allenamento D

Al Mattino : 1 - Corsa leggera di 50 minuti.
2 - 20 volte 100 metri.

Al Pomeriggio: 1 - Riscaldamento, 4000 metri.
2 - 15 volte 100 metri.
3 - Corse sul ritmo, 4 volte 1000 metri in 2'43",
con 400 metri di recupero.
4 - 800 metri di recupero.
5 - 16 volte 200 metri al 90%, con 100 metri
di recupero.
6 - 10 volte 100 metri.

Allenamento tipico delle ultime settimane prima di Tokyo:

Al Mattino : 1 - Da 50 a 60 volte 100 metri molto veloci,
ma non al massimo, con 50 m. di recupero.

Al Pomeriggio: 1 - Riscaldamento, 2500 metri.
2 - 10 volte 100 m. con 50 m. di recupero,
all'80%.
3 - 12 volte 300 metri in 52"-56".
4 - 800 metri di recupero.
5 - 14 volte 135 metri (150 yds.) veloci.
6 - 800 metri di recupero.
7 - 6 volte 200 metri a velocità massima.

Durata totale dell'allenamento pomeridiano: 2h30'.

2 - VLADIMIR KUZ (Urss) ⁽⁷⁶⁾

(Vincitore olimpico dei 5000 e 10000 metri a Melbourne nel 1956. Primatista mondiale sulle due distanze, con i tempi: 5000 m. in 13'35" nel 1957; 10000 m. in 28'30"4/10 nel 1956).

Ha seguito il metodo dell'intervallo introdotto da Zatopek con alcune modifiche sull'intensità del lavoro e sulla lunghezza delle distanze.

Allenamento settimanale per un'importante competizione:

Lunedì: Riposo attivo, 40 minuti di lavoro di riscaldamento nel bosco (corsa in steady-state).

Martedì: (allo stadio)

Mattino:

- 1 - 35 minuti di corsa leggera (steady-state).
- 2 - Lavoro ripetuto: 5 x 120-150 metri.
- 3 - Intervall-Training a ritmi medi: 3 x 400 m. in 61-65 secondi (15"2-16"2 per 100 m.) con 100 metri di souplesse nell'intervallo.
- 4 - 1600 m. in 4'23" (16"4 per 100 m.) (corsa sul ritmo di tipo prolungato).
- 5 - 800 metri di souplesse (6 minuti di recupero).
- 6 - 1200 m. in 3'20" (16"6 per 100 m.) (corsa sul ritmo di tipo prolungato).
- 7 - 600 metri di souplesse (5 minuti di recupero).
- 8 - Intervall-Training a ritmi medi: 3 x 400 metri in 65"-66" (16"2-16"5 per 100 metri), con 100 metri di souplesse nell'intervallo.
- 9 - 10 minuti di souplesse scalzo (corsa in steady-state).
- 10 - Esercizi ginnici di chiusura.

⁽⁷⁶⁾ Nett T.: Modernes Training weltbesten Mittel- und Langstreckler Seiten 279-280; Bartels u. Wernitz Verlag. Berlin-München.

Mercoledì: (nel bosco)

- 1 - 50 minuti di corsa leggera.
- 2 - Intervall-Training di tipo friburghese: 10 x 400 metri in 63"-65" (15"-7-16"-2 per 100 metri), souplesse nell'intervallo di 100 metri.
- 3 - Intervall-Training a ritmi da medi ad elevati: 5 x 200 m. in 28-29 secondi, souplesse nell'intervallo di 100 metri.
- 4 - 10 minuti di souplesse scalzo.

Giovedì: (allo stadio)

- 1 - 30 minuti di corsa leggera.
- 2 - Intervall-Training friburghese: 4 x 200 metri, souplesse nell'intervallo.
- 3 - 2000 m. in 5'33" (16"-6 per 100 m.) (corsa sul ritmo di tipo prolungato), 600-800 m. di souplesse nell'intervallo.
- 4 - 1200 metri in 3'18" (16"-3 per 100 m.) (corsa sul ritmo di tipo prolungato), 600-800 m. di souplesse.
- 5 - 10 minuti di souplesse scalzo.
- 6 - Esercizi ginnici di chiusura.

Venerdì: (nel parco)

al mattino: 40 minuti di corsa lenta (steady-state) e ginnastica generale.

Sabato: Alla sera, 35 minuti di lavoro di riscaldamento (steady-state).

Domenica: Gara.

3 - GORDON PIRIE (*Gran Bretagna*) ⁽⁷⁾

(5000 metri in 13'36"8/10, record mondiale nel 1956).

Allenamento invernale tipico:

- Lunedì: 1h30' di corsa lenta per la campagna.
Martedì: 12 volte 800 yds. in 2'2" con 440 yds. lente di recupero (Intervall-Training a ritmi da medi ad elevati).
Mercoledì: 25 volte 440 yds. in 66", con 440 yds. di recupero (Intervall-Training di tipo friburghese).
Giovedì: 30 volte 220 yds. in 30" con 220 yds. di recupero (I.T. di tipo friburghese).
Venerdì: 40 minuti di corsa lenta ed esercizi ginnici.
Sabato: Corsa di cross-country.
Domenica: Un'ora di corsa per la campagna.

Allenamento estivo tipico

- Lunedì: 10 volte 440 yds. in 56"-58", con 440 yds. di recupero (I.T. a ritmi elevati).
Martedì: 12 volte 880 yds. in 2'6"-2'8", con 440 yds. di recupero (I.T. a ritmi medi).
Mercoledì: 25 volte 440 yds. in 62"-63", con 110 yds. di recupero (I.T. friburghese).
Giovedì: 20 volte 220 yds. in 27"-28"; con 110 yds. di recupero (I.T. friburghese).
Venerdì: Corsa lenta di 40 minuti e ginnastica.
Sabato: Gara.
Domenica: 2 miglia in 9'45" circa o 4 volte 1 miglio in 4'12".

⁽⁷⁾ Wilt F.: How they train; Track and Field News Inc. Los Altos. Calif. 1959.

Occasionalmente Pirie correva 6 volte 2000 metri in 5'48", con un recupero appropriato e si allenava due volte al giorno.

Durante la sua visita a Gerschler, a Friburgo, Pirie si allenò così, durante una settimana:

1° giorno: 40 volte 100 m. in 15", con 100 m. di recupero in 40";

2° giorno: 40 volte 200 m. in 31", con 200 m. di recupero in 64";

3° giorno: riposo;

4° giorno: riposo;

5° giorno: 40 volte 100 m. in 14", con 100 m. di recupero in 39 secondi;

6° giorno: 40 volte 200 m. in 31", con 200 m. di recupero in 62 secondi.

Durata dell'allenamento: 2-4 ore.

4 - STANISLAV JUNGWIRTH (Cecoslovacchia) ⁽⁷⁸⁾

(Primatista del mondo sui 1500 m. in 3'38"1/10 nel 1957; 800 metri in 1'47"4/10).

Allenamento invernale tipico

1° giorno: da 5 a 6 km. in forma intervallare; 800 metri di recupero, poi 200 metri veloci, e così via.

2° giorno: 10 volte 400 metri in 65"66".

3° giorno: 3 serie di 40 volte 30 metri.

4° giorno: 2 volte 3000 metri o 3 volte 2000 metri.

⁽⁷⁸⁾ Nett. T.: op. cit. nella nota n. 76.

Allenamento tipico estivo (a ciclo bisettimanale)

Prima settimana:

- 1° giorno: 15 volte 100 metri ed alla fine 200 metri.
- 2° giorno: 10 volte 200 metri in 26"-29".
- 3° giorno: 6-8 volte 200 metri in 40"-44".
- 4° giorno: 400-200-200-400-200 metri (27 e 59 secondi).
- 5° giorno: riscaldamento e alla fine 3 volte 100 metri.
- 6° giorno: 200-100-200-100-300 metri (24"-12"-37").
- 7° giorno: riposo.

Seconda settimana:

- 1° giorno: 5 volte 200 metri, poi 100-100-200 metri.
- 2° giorno: 500 metri (1'13"), 300 metri (44"), 500 metri (1'13").
- 3° giorno: riposo.
- 4° giorno: 1600 metri a ritmo alterno (con 350 metri lenti, 500 veloci, 300 lenti, 100 veloci, ecc.).
- 5° giorno: riposo.
- 6° giorno: gara.