

# esemplificazioni pratiche del metodo del lavoro in continuità

## 1 - ALCUNE POSSIBILITA' PRATICHE DELL'ALLENAMENTO CON IL METODO DELLA CONTINUITA', SECONDO ERNST VAN AAKEN

Ecco, a titolo esemplificativo, alcune applicazioni pratiche per corridori di fondo e mezzofondo, secondo il metodo della continuità <sup>(124)</sup>.

### 1° Possibilità

Correre da 10 a 30 km. in campagna, secondo il principio delle ripetizioni; distanze di 2000 m. con 2 minuti di margine sul tempo minimo del momento e pause da 3 a 5 minuti al passo, oppure distanze di 3000 metri con 3-4 minuti di margine e pause di recupero completo al passo e ciò fino al raggiungimento del chilometraggio voluto; infine, da 1 a 2 distanze di velocità-resistenza <sup>(125)</sup> su 400 o 600 metri, sulla pista, con pause al passo o al piccolo trotto.

---

<sup>(124)</sup> van Aaken E.: op. cit. nella nota n. 80.

<sup>(125)</sup> Sono denominati percorsi a « velocità-resistenza », distanze di allenamento coperte ad un determinato ritmo costante, tale da generare un progressivo aumento del lavoro anaerobico. Terminologia usata nella letteratura specialistica francese. Nel presente studio sono da comprendere nel lavoro a ripetizione: corse sul ritmo.

## 2° Possibilità

Corsa nei boschi o su strada ad andatura ridotta, regolare e continua, da 10 a 20 km. Il terreno può essere vario, ma si eviteranno le salite; l'andatura sarà tale da permettere di conversare ancora normalmente.

## 3° Possibilità

Corsa in natura, seguita da un allenamento in pista, consistente in due distanze di velocità-resistenza ed eventualmente in un test sulla distanza per cui ci si prepara o su una frazione della stessa.

Naturalmente l'allenamento può prevedere anche un chilometraggio maggiore. In tal caso è opportuno dividerlo in 3 o 4 parti: per esempio, un'ora al mattino, un'ora a mezzogiorno e 2 ore alla sera; oppure un'ora al mattino presto, un'ora prima di mezzogiorno, un'ora al pomeriggio ed un'ora alla sera. Si tratta, naturalmente, di essere in grado di recuperare nei periodi di riposo <sup>(126)</sup>.

## 2 - ESEMPLIFICAZIONI PRATICHE INDICATIVE

Illustriamo ora alcuni significativi metodi di allenamento di campioni della corsa di resistenza, che hanno applicato il metodo della continuità.

Queste esemplificazioni vogliono soltanto essere un ausilio pratico per intendere più chiaramente la problematica e la sistematica teorica e non intendono assolutamente presentarsi come schemi da imitare.

Per quanto detto precedentemente, ogni atleta si presenta

---

<sup>(126)</sup> A tale proposito sono interessanti gli studi sul training autogeno. Vedi Genova E.: Veränderung einiger psychischer Funktionen bei Leichtathleten während der Wiederherstellung nach Trainingsbelastungen unter dem Einfluss autogener Mittel. Theorie und Praxis der Körperkultur n. 3/1971. Leipzig.

come un'individualità che non può accettare l'adozione di programmi particolareggiati, elaborati ed assolti da altri.

Soltanto i criteri generalizzati della metodologia possono avere un riscontro comune ed è con questa avvertenza che inviamo il lettore a considerare i seguenti modelli di allenamento.

1 - HARALD NORPOTH (*Repubblica Feder. di Germania*) <sup>(127)</sup>

(5000 m. in 13'24"8/10 nel 1966, 1500 m. in 3'38"8/10 nel 1966, 3000 m. in 7'45"2/10 nel 1967).

Allenatore: dott. prof. E. van Aaken.

Allenamento dal 4 ottobre 1964, al 17 ottobre 1964.

Finale olimpica: 18 ottobre 1964.

dal 4 al 6 ottobre: a Nakone <sup>(128)</sup>, giornalmente da 45 minuti a 1 ora di corsa continua, circa 20 km. con elevato crescendo finale;

7 ottobre: 4 km. di corsa leggera; 6000 m. veloci con Philipp e Letzerich <sup>(129)</sup>;

8 ottobre: 6000 m. di corsa leggera; 1000 m. con Kinder e Bogatzki <sup>(130)</sup>, 5 progressivi di 80-100 metri, poi 4000 metri di corsa lenta;

9 ottobre: 16 km. di corsa su un terreno da golf, ondulato, con Letzerich e Philipp, gli ultimi 8 km. progressivamente in crescendo;

10 ottobre: a Tokyo, sulla pista del villaggio olimpico: 5 x 2000 m. (con un giro di intervallo camminando) in 7'05", 7'20", 7'00", 6'23" e 6'05". Ultimo giro di queste corse lente,

---

<sup>(127)</sup> Nett. T.: op. cit. nella nota n. 76.

<sup>(128)</sup> Villaggio Olimpico di Tokyo durante le Olimpiadi del 1964.

<sup>(129)</sup> Due fondisti della rappresentativa olimpica tedesca.

<sup>(130)</sup> Due mezzofondisti della rappresentativa olimpica tedesca.

- ogni volta in 62" in progressivo, infine 2000 metri di corsa lenta;
- 11 ottobre: 4 x 2000 m. di corsa leggera; 10 x 400 m. in 63"5/10 con un giro di intervallo camminando, infine 2000 metri di corsa lenta;
- 12 ottobre: 5 x 2000 m. di corsa lenta, poi 1000 m. in 2'45", 1000 in 2'41", 1000 m. in 2'39" (pause di parecchi minuti);
- 13 ottobre: 40 minuti di corsa lenta (steady-state);
- 14 ottobre: 1 ora di corsa in steady-state;
- 15 ottobre: corsa lenta e continua in steady-state;
- 16 ottobre: semifinale olimpica, 5000 m. in 14'11";
- 17 ottobre: corsa lenta e continua in steady-state;
- 18 ottobre: *finale olimpica; medaglia d'argento.*

## 2 - PETER SNELL (Nuova Zelanda) <sup>(131)</sup>

(800 m. in 1'44"3/10, record del mondo nel 1962; 880 yds. in 1'45"1/10, record del mondo nel 1962. Vincitore olimpico nel 1960 a Roma, degli 800 m. in 1'46"3/10, nel 1964 a Tokyo, degli 800 m. e dei 1500 m. in 1'45"1/10 e 3'38"1/10).

Allenatore: Arthur Lydiard.

### *Allenamento nell'anno olimpico 1964*

#### A - *Dall'inizio fino alla metà dell'aprile 1964*

(corrispondente all'ottobre per l'emisfero boreale).

- Ogni settimana circa 70 miglia di corsa lenta su strada, dunque circa 10 miglia al giorno (16 km.). La corsa è molto lenta: 7 minuti al miglio (100 metri in 26"; 1000 m. in 4'20").

---

<sup>(131)</sup> Nett. T.: op. cit. nella nota n. 76.

**B - Dal 18 aprile al 28 giugno 1964**

(da ottobre a gennaio per l'emisfero boreale).

— Ogni settimana 100 miglia (160 km.) su strada ed in modo lento.

Lunedì	10 miglia = 16 km.,	tempo: 54-55 minuti;
Martedì	15 miglia = 25 km.,	tempo: 1h30'-1h40';
Mercoledì	12 miglia = 19 km. circa,	tempo: 1h08';
Giovedì	18 miglia = 30 km. circa,	tempo: 1h55';
Venerdì	10 miglia = 16 km.,	tempo: 54-55 minuti;
Sabato	15 miglia = 24 km.,	tempo: 1h30'-1h40';
Domenica	22 miglia = 35 km.,	tempo: 2h20'-2h40'.

**C - Dal 29 giugno al 9 agosto 1964**

(da gennaio all'inizio di marzo, per l'emisfero boreale).

Sei settimane di allenamento in collina (10-11 miglia, 16-18 chilometri ogni giorno, con punte di 35 km. alla domenica, su terreno collinoso, con preponderanti salite).

**D - Dal 10 agosto al 21 ottobre 1964**

(da marzo a maggio, per l'emisfero boreale).

**Agosto**

- 10: 20 volte 220 yds. in 27"5 circa, con un intervallo lentissimo, di una lunghezza analoga a quella del tratto svolto sotto sforzo;
- 11: 3 miglia in 14'47"6/10;
- 12: 660 yds. in 1'27", poi 2 volte 100 yds. in 11' netti;
- 13: 2 miglia di allunghi, 4 volte 45 metri;
- 14: 6 volte 220 yds. in 26"5;
- 15: 20 volte 440 yds. in 61";
- 16: 35 km. di corsa lenta, in 2h22';
- 17: 20 volte 220 yds. in 27"8;
- 18: 3 miglia in 14'35";

- 19: 5 volte 880 yds. in 2'13";
- 20: nessun allenamento per infortunio;
- 21: nessun allenamento per infortunio;
- 22: nessun allenamento per infortunio;
- 23: 35 km. in 2h33';
- 24: 3 miglia;
- 25: riposo;
- 26: riposo;
- 27: riposo;
- 28: 4 volte 440 yds. in 65";
- 29: 6 miglia;
- 30: 35 km. in 2h23';
- 31: alcune volte 220 yds.

*Settembre:*

- 1: 880 yds. 6 volte in 2'10";
- 2: 6 volte 440 yds. in 58";
- 3: 1 miglio lento, 1 miglio relativamente veloce;
- 4: 3 volte 220 yds. molto veloci;
- 5: 880 yds. molto veloci;
- 6: 35 km. lentamente;
- 7: a - sprint di 45 m. per un totale di 1 miglio;  
b - 2 volte 220 yds. molto veloci;
- 8: 880 yds. in 1'56", con la seconda parte più veloce;
- 9: 4 volte 440 yds. in 55", 2 volte 100 yds. al massimo;
- 10: 2 volte 1 miglio non molto veloce;
- 11: 3 volte 220 yds. al massimo;
- 12: 10 volte 440 yds. in 58'5";
- 13: 35 km.;
- 14: 10 miglia al mattino (16 km.), 4 volte 150 yds. e 6 volte 50 yds;
- 15: 2 volte 880 yds. veloci in circa 2'02";
- 16: 10 miglia al mattino, alla sera 3 miglia in 14'12";

- 17: 6 volte 440 yds. in 58";
- 18: 3 volte 220 yds. al massimo;
- 19: 3/4 di miglio in 3'05";
- 20: 35 km. di corsa lenta;
- 21: 1 ora di corsa;
- 22: 1/2 ora di corsa, poi 6 volte 220 yds. a ritmo medio;
- 23: 1 ora di corsa;
- 24: volo a Sydney, poi 6 volte 220 yds. a ritmo medio;
- 25: 660 yds. in 1'19";
- 26: volo a Tokyo;
- 27: 1 ora di corsa;
- 28: 20 volte 220 yds. lente;
- 29: 45 m. di sprint, 4 ogni giro per un totale di 1 miglio;
- 30: 3/4 di miglio in 2'56".

*Ottobre:*

- 1: 2 ore di corsa ad un ritmo abbastanza veloce;
- 2: 4 volte 440 yds.;
- 3: 6 volte 880 yds. in circa 2'05";
- 4: 1 miglio in 4'02";
- 5: 10 volte 220 yds. a ritmo lento;
- 6: 150 yds. in sprint alcune volte, con partenza dai blocchi;
- 7: 800 m. molto veloci in 1'47"1 (!);
- 8: 1 ora di corsa;
- 9: 880 yds. e sprint sui 45 m.;
- 10: 1 ora di corsa;
- 11: 3 volte 220 yds. molto veloci;
- 12: 1 ora di corsa;
- 13: riposo attivo;
- 14: batteria ai Giochi Olimpici di Tokyo, 800 m. in 1'49";
- 15: semifinale, 800 m. in 1'46"9/10;
- 16: finale, 800 m. in 1'45"1/10; *medaglia d'oro*;

- 17: batteria dei 1500 metri in 3'46"6/10;
- 18: 1 ora di corsa lenta;
- 19: semifinale dei 1500 metri in 3'38"8/10;
- 20: 1 ora di corsa lenta;
- 21: finale dei 1500 metri in 3'38"1/10; *medaglia d'oro*.

### 3 - ABEBE BIKILA (Etiopia) <sup>(132)</sup>

(Maratona ai Giochi Olimpici di Roma nel 1960, medaglia d'oro; Maratona ai Giochi Olimpici di Tokyo nel 1964, medaglia d'oro).

Bikila si allenava ad un'altezza di 1800 m. sul livello del mare ed il percorso raggiungeva i 2400 metri di quota.

#### *Allenamento tipo prima dell'Olimpiade di Roma del 1960:*

27 giugno: al mattino un'ora di allenamento per la campagna, con 300 metri veloci di salita e 300 metri di lento trotto, per il recupero.

Al pomeriggio 4 volte 1500 metri su strada in 4'12"-4'18", con 5 minuti di recupero. Dopo ogni allenamento prendeva un bagno di vapore.

Prima e dopo ogni allenamento, 20 minuti di corsa lenta.

28 giugno: 32 km. in 1h45" (19"7 sui 100 e 3'-17" sui 1000 m.);

29 giugno: riposo;

30 giugno: 32 km. in 1h46'30" (20" sui 100 metri e 3'20" sui 1000 metri);

---

<sup>(132)</sup> Vedi nota precedente.

- 1 luglio : al mattino, 5 volte 1500 m. in pista, con 5 minuti di pausa, in 4'12"-4'18"-4'13"-4'14" e 4'14"; al pomeriggio 45 minuti di corsa per la campagna.
- 2 luglio : 45' di corsa su pista, così articolati: i rettilinei (100 m.) veloci e le curve (100 m.) lente.

*E così all'incirca fino alla finale olimpica.*

#### 4 - RONALD WILLIAM CLARKE (*Australia*) <sup>(133)</sup>

(800 m. in 1'51"9/10; 1500 m. in 3'44"1/10; 5000 metri in 13'16"6/10 nel 1966, record mondiale; 10000 metri in 27'39"4/10 nel 1969, record mondiale; maratona in 2h20'26"8/10).

#### *Riscaldamento prima delle gare.*

Da 20 a 30 minuti di leggera souplesse, 2-3 volte 70-100 metri in sprint. Leggera souplesse. Il riscaldamento terminava circa 15 minuti prima della partenza.

#### *Allenamento.*

Clarke si allenava per tutto l'anno, ogni giorno, e variava il proprio allenamento soltanto in minima parte, senza seguire alcun piano.

Ogni allenamento si svolgeva sempre allo stesso modo.

Clarke non ritiene che si debba svolgere una preparazione per stagioni di gare, ma pensa che si debba progredire di anno in anno (progressivo aumento dello steady-state) e aumentava la durezza del proprio lavoro, procedendo senza seguire cicli, ma avanzando in linea ascendente di anno in anno. Per Clarke l'alle-

---

<sup>(133)</sup> Wilt F.: So trainiert Ron Clarke. Die Lehre der Leichtathletik n. 11/65. Berlin.

namento si sviluppa globalmente senza periodi. Lavorava raramente sulla pista e non usava cronometri. Il suo allenamento si effettuava su prati e su strada e specialmente su terreni collinosi.

Il primo miglio di corsa era impiegato per il riscaldamento ed era percorso ad un ritmo molto più lento di quello tenuto sul resto della distanza. Occasionalmente, ma non più di una o due volte alla settimana, egli chiudeva il proprio allenamento serale con 9-10 corse sui 200 m. in un tempo di 26"-28", con 200 m. di souplesse tra l'una e l'altra, per il recupero, oppure 10 x 400 m. ad un ritmo vivace, con 400 m. di souplesse, per il recupero, tra ogni prova.

Talvolta queste corse ad intervalli venivano effettuate anche prima della *lunga corsa aerobica* della sera.

Naturalmente Clarke, in allenamento, non correva così velocemente da essere stremato, ma al limite del livello del *suo steady-state*, perciò questo tipo di andatura poté sembrare ad alcuni osservatori *una lunga e veloce corsa anaerobica*, in progressivo debito di O<sub>2</sub>, pur escludendo occasionali corse sui 200 o 400 metri. La sua andatura, invece, era tale da svilupparsi in circa 10 miglia (16 km.), percorse su un terreno pianeggiante, con una media di *5 minuti o poco più per miglio*, cioè in *steady-state*.

Si allenava tre volte al giorno, ma l'allenamento serale era il più importante. Poiché i giorni di allenamento erano tutti uguali tra loro, egli non usava, come la maggior parte dei corridori di classe, alcun quaderno per annotare il lavoro. Due giorni prima di una corsa importante il suo allenamento era un po' variato. Egli eseguiva 2 o 3 sprint ed una veloce corsa di 400 metri a metà dell'allenamento.

Nel giorno in cui effettuava un'importante gara, non si allenava al mattino. Se la corsa si svolgeva alla domenica, Carke si allenava il sabato soltanto una volta e percorreva 10-14 miglia (16-22 km.). Se prendeva parte, durante la settimana (da lu-

nedì a venerdì) alle gare sociali, percorreva ancora 8 miglia (13 chilometri) dopo la gara. Se aveva una gara il sabato, percorreva velocemente le sue 8 miglia. Alla domenica si allenava soltanto una volta e percorreva, con un ritmo veloce, 17-22 miglia (27-35 km.) attraverso le colline.

*Programma giornaliero di allenamento da lunedì a venerdì.*

*Al mattino:*

6,30-7,15: 3 miglia al limite dello steady-state.

A casa, allenamento con i carichi; manubrio da kg. 45:

- 1) - 10 strappi o slanci;
- 2) - 10 sollevate del manubrio fino al mento (partendo dalle ginocchia).

*Al pomeriggio:*

13,00-13,45 (pausa del lavoro): 6-7 miglia (9,5-11 km.) al limite dello steady-state in tuta; se il clima lo permetteva, anche in pantaloncini affinché i raggi del sole raggiungessero i muscoli.

*Alla sera:*

17,15: 10-14 miglia (16-22 km.) di corsa al limite dello steady-state, come sempre.

Martedì e giovedì, alla sera, palestra per allenare alla resistenza specialmente la muscolatura delle braccia e del tronco, con il *circuit-training*:

- a - 10 inclinazioni con un manubrio di 27 kg.;
- b - 10 strappi e spinte con manubrio di 45 kg.;
- c - 10 spinte dalla nuca con un manubrio di 27 kg.;
- d - spinte verso l'alto, fino alla stanchezza, con un piccolo manubrio di 13 kg. in ogni mano;
- e - all'ercolina, con le braccia esecuzione del movimento della corsa, con pesi di 15 kg., fino alla stanchezza;

- f - 20 esercizi al cavallo;
- g - 20 sollevamenti delle gambe dalla posizione distesa su una panca (esercizi per la muscolatura delle gambe);
- h - panchina, fino alla stanchezza (45 kg.);
- i - spinte per dietro-alto del manubrio fino alla stanchezza;
- j - esercizi al vogatore, fino alla stanchezza;
- k - esercizi a terra, per il bacino, saltelli, piegamenti delle gambe, bicicletta con le gambe, ecc.

Alla fine di questi esercizi, il martedì ed il giovedì, Clarke faceva una sauna di 20 minuti.

Giornalmente dunque, in totale due ore e mezza - tre ore, di allenamento.

### *Molte gare.*

Clarke raramente rinunciava all'occasione di una gara su pista o su strada o sui prati.

Dal 1960, al minimo ogni tre settimane, egli prese parte ad una gara; correva spesso più di una volta alla settimana, dalle 880 yds. al miglio, ed utilizzava queste prove come preparazione al ritmo per le distanze lunghe.

Quattro giorni dopo il suo record sulle tre miglia, egli prese parte ad una corsa sulle 2 ore e vinse con 23 miglia e 403 yds. Quattro giorni più tardi, vinse i 5000 m. contro Halberg in Nuova Zelanda, dopo aver passato tutta la notte in aereo ed aver dormito soltanto due ore.

Partecipare a corse su tutte le distanze, questa è la convinzione fondamentale di Clarke.

Indipendentemente dall'importanza di una corsa, Clarke cercava di correre sempre più velocemente su distanze prestabilite. La sua tattica era di combattere la stanchezza dei nervi con il ritmo e di vincere le difficoltà che gli stavano innanzi.

Ecco un esempio della capacità di Clarke di correre tutte le gare quando gli si presentava l'occasione. Tra una gara e l'altra svolse il normale allenamento giornaliero:

- 18/1/65 - 5000 metri in 13'34", (record mondiale);
- 18/1/65 - 4 x 1 miglio staffetta (4'09") su pista pesante;
- 21/1/65 - 2 miglia in Nuova Zelanda (8'33");
- 23/1/65 - 2 miglia ad Adelaide (Australia) in 8'47", con 6° C.;
- 26/1/65 - 6 miglia in 27'40", su pista molto pesante e con forte vento;
- 28/1/65 - 1 miglio in 4'08";
- 30/1/65 - 3 miglia in 13'19", con fortissimo vento.
- 1/2/65 - 5000 m. in Nuova Zelanda in 13'33"6/10 (record mondiale).

Clarke non aveva segreti sul suo allenamento.

Egli stesso ha dato queste informazioni e ha permesso di scrivere sull'allenamento e sullo sviluppo del proprio lavoro. Queste notizie vengono confermate da amici ed osservatori.

Il suo metodo è una concreta dimostrazione, a tutti gli studiosi, che l'allenamento alla corsa, più è semplice, tanto più è importante ed efficace.

#### 5 - DAVID COLIN BEDFORD (*Gran Bretagna*) <sup>(134)</sup>

(400 m. in 55"; 800 m. in 2'00"6/10; miglio in 4'02"9/10; 3000 m. in 7'58"2/10; 5000 m. in 13'22"2/10; 10000 metri in 27'47" questi ultimi due, record europei nel 1971).

Schema tipico di allenamento settimanale durante il periodo invernale:

Lunedì: al mattino 8 miglia; a mezzogiorno 6 miglia; al pomeriggio 16 miglia in steady-state, il tutto su strada.

---

<sup>(134)</sup> Athletics weekly n. 23/1969 n. 21-25/1971. London.

- Martedì:** al mattino 8 miglia; a mezzogiorno 6 miglia; al pomeriggio 14 miglia, comprendenti 30 volte 200 m. in salita; fartlek <sup>(135)</sup>.
- Mercoledì:** al mattino 8 miglia; a mezzogiorno 6 miglia; al pomeriggio 16 miglia, comprendenti 5 volte 1 miglio.
- Giovedì:** al mattino 8 miglia; a mezzogiorno 6 miglia; al pomeriggio, in pista, 12 volte 400 metri in 62 secondi, con 200 m. di recupero; 12 volte 300 m. in 47", con 100 metri di recupero; 12 volte 200 m. in 32", con 100 metri di recupero.
- Venerdì:** al mattino 8 miglia; a mezzogiorno 6 miglia; al pomeriggio 8 miglia.
- Sabato:** 15 miglia; un'ora e mezza di recupero nel Queen's Park e poi 10 miglia lente.
- Domenica:** al mattino 20-25 miglia su strada. Al pomeriggio 5-10 miglia per la campagna.

Schema tipico di allenamento settimanale durante il periodo estivo (molto generalizzato):

- Lunedì:** corsa al mattino; corsa a mezzogiorno; fartlek al pomeriggio.
- Martedì:** corsa al mattino ;corsa a mezzogiorno; al pomeriggio lavoro in pista con Intervall-Training su lunghe distanze, a ritmi blandi.
- Mercoledì:** corsa al mattino; corsa a mezzogiorno; fartlek al pomeriggio.

---

<sup>(135)</sup> Fartlek è un termine elaborato da Gösse Holmer, che significa letteralmente: gioco d'andature. Consta di 1-2 ore di corsa per la campagna, composta di tratti variabili, coperti ad andature diverse (gioco d'andature). E' un metodo misto di origine svedese che ha lo scopo di combinare insieme l'allenamento aerobico, l'allenamento anaerobico (di ritmo e di velocità) e l'allenamento psicologico. Di difficile dosaggio e razionalizzazione.

- Giovedì: corsa al mattino; corsa a mezzogiorno; al pomeriggio lavoro in pista con Intervall-Training su brevi distanze, a ritmi intensi.
- Venerdì: corsa al mattino; corsa a mezzogiorno; al pomeriggio corsa in steady-state.
- Sabato: allenamento tipico della pista effettuato in campagna.
- Domenica: corsa lunga per la campagna oppure gara.

6 - *FRANCESCO ARESE (Italia)* <sup>(136)</sup>

(Campione europeo nel 1971 sui 1500 m. ad Helsinki.

Primati personali a tutto il 1971: 800 m. in 1'47"1/10; 1500 metri in 3'36"3/10; 3000 m. in 7'51"2/10; 5000 metri in 13'40"; 10000 m. in 28'27").

Allenatore: Giovan Battista Bianco.

*Allenamento invernale.*

1) *Novembre - dicembre - gennaio:*

Media settimanale 10 allenamenti (250-300 km.). Massimo incremento della resistenza aerobica.

2) *Febbraio - marzo:*

Media settimanale: 10 allenamenti (200-250 km.):

a) Due allenamenti in salita (10 km. per seduta), con pendenza ripidissima e continua;

b) Un allenamento di Intervall-Training a ritmi lenti su varie distanze, verso la fine di marzo, sul seguente schema:

3 x 5000 m. in 15' - 15'10";

4 x 3000 m. in 8'50";

---

<sup>(136)</sup> Per gentile concessione di Giovan Battista Bianco.

10 x 1000 m. in 2'55";  
40 x 400 m. in 65"-67".

Gare di cross, su strada ed alcune indoor.

### *Allenamento estivo.*

#### — *Aprile - maggio - giugno - luglio:*

— Media settimanale: 10 allenamenti, con chilometraggio decrescente all'avvicinarsi della stagione agonistica (giugno-luglio). Da 250 a 150 km.

— Tre allenamenti in pista, ogni 15 giorni in media, secondo lo schema dell'Intervall-Training a ritmi da medi ad intensi:

1° - 20 x 300 m. in 45", con 100 m. di recupero, divisi in due serie di 10;

2° - 2 x 3000 m. in 8'40";  
6 x 200 m. in 28";

3° - 2 x 600 m. in 1'30";  
2 x 500 m. in 1'15";  
2 x 300 m. in 43";  
4 x 150 m. in 19".

(tutti i recuperi in souplesse, per un tratto uguale a quello della distanza percorsa).

I tempi riportati sono indicativi e rappresentano valori di partenza continuamente migliorati durante l'arco della preparazione, in considerazione della condizione.

Le altre sedute di allenamento sono state svolte secondo il fartlek o la corsa continua in steady-state.

Gare ufficiali disputate nell'annata 1971, 45!