

## LE BASI PER CORRERE LA MARATONA

Sempre più spesso, girando nelle zone verdi delle città, si incrociano persone che camminano o corrono per tenersi in forma o che, semplicemente, si muovono per liberarsi dallo stress accumulato nel corso dell'attività lavorativa e nella vita di relazione. Molti corrono per dimagrire, altri per prevenzione, altri ancora per il solo piacere di sentire il corpo in movimento, per la sensazione di benessere che è conseguente all'attività fisica. Dall'abitudine a praticare la corsa come mezzo di prevenzione e di svago, nasce, a volte, la curiosità di sperimentare forme più complesse di preparazione, finalizzate a percorrere distanze sempre più importanti e in tempi più brevi. Quando, per sfida con noi stessi, decidiamo di provare a correre una maratona, dobbiamo pianificare la preparazione in base al livello di efficienza che, al momento, abbiamo raggiunto e organizzare una serie di esercitazioni, in quantità e qualità tali che ci consentano di percorrere tutta la prova di corsa e senza eccessiva sofferenza o, peggio, danni fisici importanti.

Vengono proposte, a tal riguardo, alcune tabelle di allenamento che, opportunamente adattate, possono essere utili a orientare la preparazione sulle lunghe distanze.

Il primo periodo, di quattro mesi, è rivolto a chi non ha mai praticato la corsa e desidera, gradualmente, raggiungere l'obiettivo di correre per un'ora di seguito. Chi, diversamente, già riesce facilmente a sostenere 60' di corsa, può dedicarsi alle esercitazioni previste dal secondo periodo in poi.

Per facilitare lo svolgimento delle sedute, la quantità del lavoro è descritta in minuti e, solo in parte, in Km; la qualità (ritmi di corsa) è definita in relazione alle sensazioni provate con la frequenza respiratoria.

Seguendo con gradualità e pazienza il percorso tracciato, si potrà affrontare la maratona con successo e, soprattutto, concluderla con la voglia di provarci ancora per migliorare.