

### IL COLLINARE

**Un piano perfetto** Lanciati sui percorsi ondulati e scopri i tanti allenamenti "Su e giù" che ti renderanno più forte, ti regaleranno un'azione di corsa migliore e ti apriranno nuovi orizzonti. Nel gergo podistico, per collinare si intende un tipo di allenamento che si svolge su dei tracciati dove è possibile incontrare, più o meno frequentemente, dei tratti di salita e discesa. In realtà più che di collinare si dovrebbe parlare di saliscendi, perché questo tipo di allenamento lo puoi benissimo effettuare anche se abiti in pianura e di colline non se ne vede nemmeno una all'orizzonte: basta che tu abbia a disposizione un cavalcavia, una scalinata, al limite una rampa. Io, infatti, preferisco chiamarlo Su e giù e le righe che seguono vogliono essere una guida pratica al suo uso e a tutte le sue possibili e utili varianti, ormai super collaudate dagli atleti che seguono. Per comodità indicheremo il Su e giù con la sigla SG. **A**

#### **cosa serve**

Innanzitutto devi sapere che con l'SG puoi svolgere praticamente tutti i mezzi di allenamento principali della corsa - lunghi, lunghissimi, fondi medi e ripetute -, con il vantaggio di sviluppare la forza specifica e migliorare la tecnica di corsa. Inoltre, l'SG ti insegna a gestire in modo ottimale le varie situazioni che possono verificarsi durante una gara e, sicuramente, è utile per combattere la noia che può nascere dal correre sempre sugli stessi tracciati. **Un maggiore**

#### **impegno**

Correre sui tracciati con saliscendi è indubbiamente più faticoso che correre in pianura. Basta pensare a come varia l'intensità del tuo respiro quando corri in pianura, in salita o in discesa. Oppure, se utilizzi il cardiofrequenzimetro, a come varia il numero delle tue pulsazioni in relazione alla pendenza del tracciato. In salita, anche se corri piano, il ritmo cardiaco aumenta, per poi scendere in discesa, sempre che tu non ti sia buttato giù a "rotta di collo". Rispetto a un allenamento dello stesso tipo eseguito in piano, nell'SG le pulsazioni al minuto (pm) possono salire di 10-20 in relazione alla pendenza del tracciato. Se, ad esempio, quando corri il lento in pianura hai 145 pm, affrontando una salita, pur senza forzare, le vedrai salire probabilmente a 155-160, per poi tornare a normalizzarsi o addirittura scendere durante la discesa. Lo stesso vale per l'impegno respiratorio. Se affronti il lento a una velocità che ti consente di parlare facilmente con un reale o ipotetico compagno di corsa (CRF, corsa con respirazione facile), in salita correrai a un ritmo che ti lascerà in grado di parlare, ma con maggiore difficoltà (CRLI, corsa con respirazione leggermente impegnata). Per saperne di più su come regolare il ritmo basandoti sulla respirazione vai su [www.runnersworld.it](http://www.runnersworld.it) clic warmup clic training clic una corsa di largo respiro. **Attenzione al tempo**

Nell'SG il ritmo tende a rallentare. Se, ad esempio, in piano giri a 5'00" al km, in salita correrai più lentamente e con più fatica. E non è detto che quanto perdi in salita lo recupererai poi nei tratti in discesa. La media al chilometro di un allenamento SG può dunque risultare più lenta di quella dello stesso allenamento corso in pianura. Il discorso cambia con gli atleti di livello, che per svolgere un allenamento molto qualificante sul piano organico e muscolare cercano volutamente di mantenere nell'SG alla stessa media al chilometro che tengono in piano. **Il**

#### **tracciato ideale**

Il tracciato dell'SG dovrebbe presentare numerosi tratti di salita e discesa, di non eccessiva pendenza e di non eccessiva lunghezza. Quello perfetto presenta dei tratti in salita di 100-200 metri con pendenza del 4-8%, seguiti da altrettanti tratti di discesa, a loro volta seguiti da 500-600 metri di pianura. Ovviamente trovare un percorso con queste precise caratteristiche è quasi impossibile e ci si deve adattare alle pendenze e all'andamento dei tracciati esistenti nella zona in cui si abita o dove ci si trova in vacanza. Potendo scegliere, è sempre bene optare per

quei percorsi che presentano numerosi cambi di pendenza, indipendentemente dall'inclinazione e dalla lunghezza della salita. Un SG che prevede solo una salita e una discesa è il meno adatto a raggiungere gli obiettivi che ci si prefigge con un allenamento di questo tipo. **Il tipo di terreno**

Durante il periodo delle gare, o comunque al suo approssimarsi, è preferibile correre l'SG sullo stesso tipo di terreno sul quale si correrà la gara, così da affinare gli adattamenti. Durante il periodo delle vacanze, effettua tranquillamente i tuoi SG sui percorsi trail, fuoristrada, nei boschi, anche inserendo dei tratti di sabbia. Con questi cambiamenti di fondo, il tuo cervello si troverà a ricevere ed elaborare importanti informazioni propriocettive, che ti faranno diventare un podista più versatile e adattabile alle diverse situazioni. **Una valida alternativa**

Qualche anno fa mi accorsi che molti podisti soffrono di una forma di ansia da prove ripetute. Se il giovedì hanno in programma questo tipo di allenamento, iniziano a preoccuparsi già dal lunedì, dormono male, cambiano umore. In altre parole, con un lavoro di ripetute in vista, la corsa si tramuta da piacere in un incubo. Fu allora che formulai una proposta di lavori alternativi alle ripetute, con una funzione allenante uguale o simile, ma più divertenti e, soprattutto, in grado di lasciare il podista un po' più tranquillo. Tra questi figurava appunto l'SG, indicato per chi corre non tanto per il risultato cronometrico quanto per star bene e migliorare la qualità della vita. **Chi può correrlo e chi no**

Come avrai capito, sono un autentico "tifoso" dell'SG, che ritengo possa essere corso da tutti coloro che ne hanno la possibilità, anche se dovesse comportare il passaggio ripetuto dell'unico cavalcavia vicino a casa. Solo sei nuovo della corsa devi aspettare a inserire questo tipo di allenamento nella tua programmazione: per i primi 2 o 3 mesi, limitati a girare in pianura. In ogni caso, una volta raggiunto il mitico traguardo dell'ora di corsa, l'SG costituirà la prima evoluzione del tuo, fino a quel momento, abbastanza monotono modo di allenarti. Correndo l'SG ti si apriranno orizzonti nuovi, potrai veramente correre dappertutto. Ora poi che siamo in periodo di vacanze, potrai spaziare in libertà visitando posti bellissimi. Specialmente le prime volte l'SG potrà procurarti dei doloretto. Non preoccuparti, vedrai che passeranno piuttosto in fretta. Il consiglio è di iniziare facendo pochi chilometri di SG e, in seguito, aumentare il chilometraggio in modo graduale. **Occhio alla tecnica**

In questo tipo di allenamento una buona tecnica di corsa rende il gesto particolarmente efficace e, soprattutto, riduce la possibilità di subire dei traumatismi. In salita dovrai correre mantenendo le ginocchia basse e cercando di appoggiare più superficie del piede possibile relativamente alla pendenza. Le braccia, ricordati, devono equilibrare l'azione delle gambe e non andare più veloci. In discesa fai attenzione a non arretrare con il busto e cerca sempre di mantenere le ginocchia piuttosto basse, appoggiando con la pianta e non con il tallone. Bene ora tocca a te. E, come al solito, buon divertimento. **AL LAVORO**

È un errore pensare che sui percorsi che prevedono saliscendi si possa solo correre lentamente. Da molti anni i miei atleti vi eseguono anche allenamenti come il medio, le ripetute e il lunghissimo. Analizziamo uno per uno i diversi casi. **Lento SG**

È il classico collinare, divertente, non stressante e al tempo stesso allenante. Il ritmo è quello CRF, descritto sopra in "Un maggior impegno". **Lento SG con sorpresa**

Si tratta di una variante del lavoro precedente, a sua volta qui presentata in tre differenti versioni (A, B e C), da scegliersi liberamente. In pratica si tratta di: A) affrontare l'inizio di ogni salita in modo normale, quindi aumentare man mano l'andatura e l'impegno fino ad arrivare a una velocità che impegna notevolmente la respirazione senza però lasciarti senza fiato (ritmo CRI, corsa con respirazione impegnata) durante gli ultimi 60-80 metri (10-15 secondi) della

salita; B) arrivare in cima alla salita ad andatura "normale" e poi affrontare i primi 200 metri circa (20-25 secondi) della discesa aumentando la velocità fino a raggiungere il ritmo CRI; C) affrontare l'inizio di ogni salita in modo normale, quindi aumentare man mano l'andatura e l'impegno fino ad arrivare a ritmo CRI durante gli ultimi 60-80 metri (10-15 secondi) della salita e proseguire a tale ritmo anche per i primi 20-25 secondi della discesa. Queste varianti sono adatte a podisti abbastanza evoluti e servono a qualificare ulteriormente il lavoro sul piano organico. Evitale se sei un principiante o se non sei in perfetto stato di salute. **Il medio SG**

È un allenamento rivolto a podisti di provata esperienza, molto utile in fase di preparazione di gare che si svolgono su tracciati ondulati. Si tratta sostanzialmente di correre il normale fondo medio su un tracciato con saliscendi piuttosto dolci, che consentono il mantenimento di una buona azione di corsa. **Le prove ripetute SG**

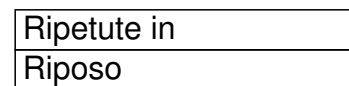
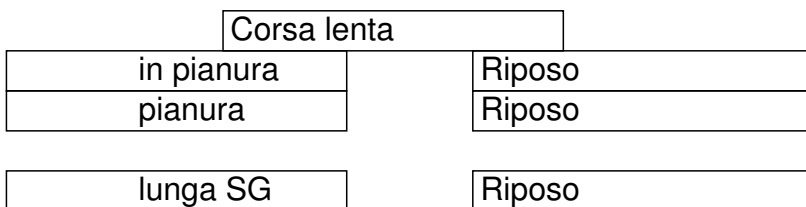
Fu nel 1979, quando insieme a degli amici preparai la maratona del Mugello, ricca di tratti in saliscendi, che sperimentai la validità delle prove ripetute non in pista, ma su tracciati leggermente ondulati. L'obiettivo di questa variante delle classiche ripetute è di sviluppare quegli adattamenti alla forza specifica particolarmente utili in una gara dal tracciato mosso. Le prove ripetute SG possono essere svolte in un periodo distante dalle gare in pianura o in pista, oppure in vicinanza delle manifestazioni podistiche che si svolgono su percorsi ondulati. **Il lunghissimo SG**

Si tratta di un allenamento cardine nella preparazione delle maratone. E non solo per quelle dal tracciato ondulato, ma in generale per ottenere uno sviluppo di quella resistenza alla forza specifica necessaria per tagliare il traguardo di una gara lunga 42 km. In particolare ti consiglio di correre su saliscendi l'ultimo tratto del tuo lunghissimo. Questo accorgimento ti aiuterà a prevenire il fastidioso problema dei crampi nella finale della gara e, inoltre, ti consentirà di avere meno cedimenti di ritmo nella seconda parte della tua maratona. **Come inserirlo nella programmazione**

Gli allenamenti Su e giù (SG) sono impegnativi da un punto di vista organico e muscolare; evita quindi di farli prima di altre sedute faticose come quelle di prove ripetute o i lunghissimi. Le tre tabelle qui sotto rappresentano alcuni esempi di come è possibile inserire l'SG nel piano di allenamenti di chi si allena 3, 4 o 5 volte la settimana. L'SG è da evitare durante le settimane di scarico e in quella che precede la gara. **Esempio 1**

Lunedì

Martedì



Corsa lenta

**Esempio 2**

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Corsa lenta	
in pianura	Riposo
in pianura	Riposo
lenta SG	Riposo
in pianura	

Rpetute
Corsa
Fondo medio

Articolo di [FULVIO MASSINI](#) [SITO WEB](#)