

DANIELS'

Jack Daniels

RUNNING

FORMULA

**IL METODO
EFFICACE PER
OGNI TIPO
DI CORSA**



EliKa[®]
Editrice

Jack Daniels

DANIELS'
RUNNING
FORMULA

IL METODO EFFICACE PER OGNI TIPO DI CORSA



INDICE

Prefazione	VII
Introduzione	IX
Ringraziamenti	XIII
Capitolo 1 – Gli ingredienti del successo	3
Capitolo 2 – Principi dell’allenamento e tecnica di corsa	17
Capitolo 3 – Profili aerobici e di allenamento	45
Capitolo 4 – Corse e intensità di allenamento	63
Capitolo 5 – Valori di VDOT	101
Capitolo 6 – Allenamento per la stagione	133
Capitolo 7 – Allenamento per la forma fisica	149
Capitolo 8 – Allenamento in altura	165
Capitolo 9 – Allenamento per gli 800 metri	185
Capitolo 10 – Allenamento per distanze da 1.500 a 3.000 metri	207
Capitolo 11 – Allenamento per distanze da 5.000 a 10.000 metri	225
Capitolo 12 – Allenamento per la corsa campestre	245
Capitolo 13 – Allenamento per la mezza maratona	261
Capitolo 14 – Allenamento per la maratona	275
Capitolo 15 – Pause dall’allenamento e allenamento supplementare	331
Appendice A – Protocollo di test per il profilo aerobico	347
Appendice B – Tempi per distanze variabili allo stesso ritmo	353
Appendice C – Conversioni dei tempi e dei ritmi	357
Appendice D – Allenamenti ad alto impatto	361
L’autore	367

PREFAZIONE

«Bravo, ragazzo!» È questo il mio primo vivido ricordo di Jack Daniels. Ho sentito pronunciare queste parole al telefono dopo una prova a cronometro di 3 km che ho corso a Flagstaff, in Arizona, con Jared Scott, nell'autunno del 2007.

Mi sono trasferito a Flagstaff in quel periodo, sapendo di avere in mente obiettivi specifici per la corsa e volevo massimizzare le mie possibilità di raggiungerli. Per me, l'ingrediente più importante del successo era Jack Daniels, e ho iniziato uno dei migliori rapporti personali della mia vita. Nel corso degli anni successivi ho potuto conoscere Jack abbastanza bene e mi ha allenato per i trial olimpici per i 5 km nel 2008.

Jack è la mente più prestigiosa nel mondo della corsa. La sua esperienza nell'ambito della fisiologia dell'esercizio e nella sua applicazione alla corsa non ha eguali in questo campo. Conoscevo già la sua filosofia sulla corsa quando frequentavo l'università. In realtà, ho visto Jack per la prima volta ai campionati indoor alla SUNYAC (era seduto nella parte riservata a Cortland e indossava un cappellino di Paperino). Alla SUNY Geneseo facevamo molte gare contro la SUNY Cortland. Conoscevamo molto bene Jack Daniels perché i suoi atleti erano sempre sul podio alla consegna dei premi, indipendentemente dalla competizione.

Molti anni dopo mi sono rivolto a lui e lavorando insieme siamo diventati buoni amici. I ricordi più piacevoli di quel periodo di allenamenti a Flagstaff sono le storie che mi raccontava pedalando in bicicletta al mio fianco mentre facevo una corsetta di recupero fra un allenamento di qualità e un altro. La mia preferita era la storia di un castore che si era intrufolato sotto la porta della sua casetta in montagna per riscaldarsi, durante un rigido inverno in Montana.

Allenandomi sotto la sua guida, mi sono reso conto dell'eleganza della sua filosofia. Un allenamento corretto richiede intensità specifiche per distanze specifiche. Non bisogna cercare di raggiungere il

sovrallenamento come culmine della carriera di un corridore, ma è anzi necessario evitarlo. L'essenza della sua filosofia è che chiunque può trarre vantaggio dalla sua applicazione, poiché consente una certa flessibilità in base alla distanza, al ritmo e ad altre variabili. Il successo che ho avuto è stato merito di Jack Daniels e gli sarò per sempre grato.

Senza ulteriori indugi, godetevi la lettura di questa terza edizione del libro essenziale per l'allenamento per tantissimi atleti. Persino ora, anni dopo la prima edizione, Jack offre nuove informazioni con basi scientifiche per farvi raggiungere il successo.

Anthony Gallo, MD

Atleta qualificato ai Trial olimpici, 2008

INTRODUZIONE

Dall'uscita della seconda edizione americana di questo libro ad oggi, ho continuato a imparare cose sempre nuove sulla corsa e sui corridori. Ad alcuni di voi può sembrare strano che, dopo così tanti anni di studio e allenamenti, io continui a trovare nuovi modi più pratici, e spesso più semplici, di progettare programmi di allenamento e di gara. Alcune di queste nuove idee e strategie, che troverete in questa ultima edizione, sono le seguenti:

- raggiungere il successo attraverso diversi approcci e quantità di corsa;
- registrare il livello di sollecitazione di diversi tipi di allenamento, il che offre una modalità di monitoraggio della sollecitazione totale, piuttosto che tenere traccia solo della quantità di chilometri per ciascuna sessione e ciascun tipo di allenamento;
- pensare al riposo come parte dell'allenamento, che è l'opposto di riposare per evitare l'allenamento;
- essere in grado di confrontare corridori di età diverse in base a valori di VDOT adattati;
- usare un'ampia varietà di programmi di preparazione alla maratona, dai principianti fino ai professionisti di alto livello.

La grande quantità di corridori e allenatori che spesso mi contattano per dirmi che hanno usato le mie idee per l'allenamento con notevole successo mi ha incoraggiato a continuare a cercare nuove idee o modalità più semplici per migliorare la forma fisica e le prestazioni. In questa edizione, ho incluso una lista di quelle che io considero le regole di base della corsa; possono essere usate da corridori singoli per prepararsi al meglio a una gara e dagli allenatori per aiutare i propri atleti a ottenere prestazioni migliori.

È stato molto interessante lavorare e fare ricerca con corridori di alto livello (e alcuni non di alto livello) nel corso degli anni. Sebbene si tenda ad attraversare varie fasi prima di arrivare all'approccio ideale per migliorare le prestazioni, la cosa fondamentale è seguire alcuni principi, provare ad adattare l'allenamento in base alle esigenze individuali e impartire sessioni di allenamento che siano produttive, minimizzando al contempo il rischio di infortuni. Ho sempre provato a dare grande enfasi all'importanza della costanza nell'allenamento e a ottenere il massimo beneficio con il minimo stress, piuttosto che il massimo beneficio con il massimo stress.

Nessuno possiede tutte le risposte a come allenarsi nel modo migliore e non esiste un singolo sistema che funziona bene per tutti. Il mio obiettivo è presentare informazioni scientifiche in un modo che permetta ad allenatori e corridori di capirle, apprezzarle e metterle in pratica. Poi potrete decidere autonomamente se le conoscenze e i programmi di allenamento e di gara offerti nelle pagine seguenti hanno un impatto positivo su di voi, sul corridore o sull'allenatore.

I capitoli si susseguono in modo da collegarsi ai contenuti che li precedono. Ogni nuovo capitolo può offrire modalità di applicazione dei concetti appresi nei capitoli precedenti, al fine di sviluppare un programma complessivo per ottenere il successo nella corsa.

Nel capitolo 1, analizzo quelli che io considero gli ingredienti del successo (abilità, motivazione, opportunità e indirizzamento) e includo anche le mie nuove regole della corsa.

Nel capitolo 2, tratto i principi chiave dell'allenamento e della tecnica di corsa. Troppo spesso corridori e allenatori costruiscono un programma di allenamento basato sulle sessioni di un campione nazionale, di un primatista mondiale o di un atleta olimpico, senza capire il motivo per cui queste persone hanno raggiunto tale successo: il rispetto di importanti principi dell'allenamento, fra cui il modo con cui il corpo reagisce allo stress e i benefici di determinati tipi di allenamento.

Il capitolo 3 è incentrato su quelli che io definisco profili fisiologici, in particolare profili aerobici e dell'acido lattico. Queste informazioni si rivelano utili per capire la relazione fra l'intensità (velocità) con cui una persona sta correndo e le richieste energetiche imposte

dai cambiamenti dei livelli di stress su alcuni sistemi del corpo.

Il capitolo 4 offre una panoramica dei vari tipi di allenamento a disposizione dei corridori e illustra gli obiettivi per i quali ognuno di essi è stato progettato. Occorre essere sempre in grado di rispondere a questa semplice domanda: «Qual è lo scopo di questo allenamento?». Molti corridori usano vari tipi di allenamento (ripetute, interval training, corsa di soglia e corse prolungate a ritmo blando), ma pochi sanno esattamente come il corpo reagisce a ciascun tipo di allenamento.

Il capitolo 5 entra in dettaglio nella spiegazione del sistema VDOT, che ha dimostrato la sua utilità nell'impostazione del ritmo per tutti i tipi di corsa. Un nuovo aspetto del sistema VDOT offre ai corridori di ogni età (da 6 a oltre 50 anni) un termine di paragone con corridori che rientrano in quella che viene considerata la fascia d'età ottimale per raggiungere le migliori prestazioni.

Nel capitolo 6 mi riallaccio ai concetti presentati nel capitolo 4 suggerendo alcune modalità per creare una stagione di allenamento e poi suddividerla in segmenti, o fasi, più piccoli, così da porre maggiore enfasi sui diversi tipi di allenamento e su come essi si abbinano fra loro.

Il capitolo 7 analizza in modo approfondito l'allenamento per la forma fisica, illustrando quattro programmi di allenamento: un programma bianco per corridori principianti, un programma rosso e uno blu per corridori esperti e un programma di allenamento oro per coloro che rientrano nel gruppo élite.

Il capitolo 8 affronta l'allenamento in altura, un'area che mi interessa particolarmente, alla quale ho dedicato gran parte della mia ricerca e della mia carriera di allenatore. Grazie agli ottimi risultati ottenuti da alcuni corridori che vivono in altura, molti allenatori e atleti sono arrivati a pensare che non sia possibile raggiungere il successo senza allenarsi in questo ambiente.

Il capitolo 9 fornisce dettagli su varie sessioni di allenamento progettate specificamente per i corridori che intendono gareggiare sulla distanza degli 800 metri. La notevole componente anaerobica di questa distanza impone che si debba porre grande enfasi sugli allenamenti anaerobici.

Il capitolo 10 affronta l'allenamento e la gara per distanze che vanno dai 1.500 ai 3.000 metri. I corridori che preferiscono queste

distanze hanno bisogno di alcuni dei tipi di allenamento usati dagli specialisti degli 800 metri, oltre a ciò che garantisce resistenza agli specialisti di distanze più lunghe.

Il capitolo 11 presenta le necessità di allenamento dei corridori che prediligono le distanze di 5.000 e 10.000 metri. Queste distanze sono molto impegnative in termini di intensità e resistenza e normalmente richiedono un elevato livello di concentrazione durante l'allenamento e la gara.

Il capitolo 12 affronta il tema della corsa campestre, un tipo di allenamento adatto a molti corridori specializzati in gare più corte durante la stagione su pista. Di fatto, è proprio durante la stagione della corsa campestre che molti corridori decidono su quale distanza concentrarsi per la successiva stagione di atletica leggera su pista.

Il capitolo 13 è volto a preparare i corridori ad affrontare la mezza maratona. In genere queste gare sono più lunghe di qualsiasi competizione su pista e richiedono una maggiore concentrazione sul chilometraggio e sull'allenamento mirato per aumentare la resistenza.

Il capitolo 14 analizza nel dettaglio l'allenamento per la maratona. Esistono programmi creati per principianti puri e per coloro che desiderano semplicemente portare a termine la maratona. Inoltre, vi sono molti programmi avanzati, alcuni dei quali si concentrano più di altri sul chilometraggio, e alcuni che illustrano una varietà di sessioni di qualità. I programmi per la maratona presentati nel capitolo 14 sono molto più dettagliati di quelli che si trovano nella maggior parte dei piani di allenamento suggeriti.

Il capitolo 15 presenta una descrizione dell'allenamento supplementare e di come riprendere l'allenamento dopo un periodo di interruzione, a causa di un infortunio, una malattia o per una semplice decisione di prendersi una pausa pianificata.

Apprezzo molto il fatto di poter aiutare i principianti a migliorarsi, proprio come apprezzo vedere uno dei miei corridori di élite partecipare ai giochi olimpici. Credo fermamente che l'esperienza del viaggio sia migliore di qualunque senso di realizzazione che si possa provare alla fine dello stesso. Le persone che ho incontrato da allenatore e quando ero un atleta sono molto più importanti per me rispetto alle medaglie olimpiche e mondiali che ho vinto.

Capitolo 5

VALORI DI VDOT

*Fissatevi obiettivi realistici per ogni gara
cui partecipate e li raggiungerete quasi sempre.*

A causa della grande popolarità, utilità e semplicità delle tabelle di allenamento di VDOT che ho fornito ad allenatori e corridori nel corso degli ultimi 30 anni, ho deciso di dedicare un capitolo di questa edizione del libro alla descrizione dettagliata del sistema di VDOT.

In origine, il termine *VDOT* era usato come una forma abbreviata del valore di $\dot{V}O_2\text{max}$, a cui in effetti si riferisce. Quando si parla del $\dot{V}O_2$ (in riferimento al valore massimale o submassimale di ossigeno consumato), la pronuncia corretta in inglese è "V dot O2" ("dot" significa "punto" in inglese) perché sopra la *V* è presente un punto che indica che il volume, rappresentato appunto dalla *V*, è il volume in un minuto.

Senza il punto sopra la *V*, il volume rappresentato potrebbe essere misurato in un lasso di tempo superiore o inferiore a 1 minuto, quindi per rendere comparabili i diversi volumi, il volume è convertito al valore corrispondente a 1 minuto. Ad esempio, se raccolgo una sacca di aria espirata in 30 secondi da un soggetto A testato in pista o su un tapis roulant, il volume raccolto può essere di 65 litri e il volume di ossigeno consumato dal soggetto durante la procedura di raccolta di 30 secondi può essere di 2.000 ml (2 litri). Si può affermare che V_E (il volume di aria espirata raccolta in 30 secondi) è 65 litri e il consumo di $\dot{V}O_2$ è di 2.000 ml.

Tuttavia, se un altro soggetto (il soggetto B) fosse stato sottoposto alla stessa procedura per 40 secondi, con un V_E di 75 litri e un VO_2 di 2.500 ml, non sarebbe legittimo affermare che il soggetto B ha respirato più aria o consumato più ossigeno, perché i periodi di tempo di raccolta erano diversi.

Convertendo i valori di A e B in volume al minuto, i due soggetti possono essere messi a confronto. In questo esempio, il $VDOT_E$ del soggetto A sarebbe di 130 litri e quello di B di 112,5 litri. Per quanto riguarda i valori comparabili di $VDOT_{O_2}$, A avrebbe un volume di 4.000 ml e B di 3.750 ml.

Al fine di confrontare in modo appropriato valori diversi, sia per soggetti diversi che per lo stesso soggetto ma in condizioni diverse, i dati devono essere prima convertiti in valori relativi a 1 minuto e nel caso del consumo di ossigeno, il termine corretto è $VDOT_{O_2}$.

Quando, insieme a Jimmy Gilbert, usai i dati raccolti per generare le tabelle di $VDOT$ originali, nei programmi informatici che mettemmo a punto all'epoca, indicammo i nostri (pseudo) valori di VO_{2max} calcolati semplicemente come $VDOT$. Inoltre, voglio precisare che fu Jimmy Gilbert a scrivere i programmi informatici. È un ragazzo che allenai mentre frequentava l'università e successivamente divenne un programmatore informatico per la NASA a Houston, in Texas; ha appena finito di correre il suo chilometro numero 152.000 (ovviamente tenendo traccia di ognuno con estrema precisione). Le nostre tabelle di $VDOT$ sono il risultato di questa sua incredibile attenzione ai dettagli.

USARE IL $VDOT$ PER IMPOSTARE LE INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

I dati di cui ci siamo serviti per creare le tabelle di $VDOT$ sono stati raccolti nel corso di anni di test su molti corridori di diversi livelli di abilità. Le tre più importanti variabili generate sono il VO_{2max} (ossia il $VDOT_{O_2max}$), l'economia della corsa su un minimo di quattro velocità di corsa submassimali e la percentuale del rispettivo VO_{2max} a cui ciascun corridore gareggiava in una varietà di distanze o, più specificamente, una varietà di durate.

La figura 5.1 mostra la curva dell'economia rappresentativa sca-

turita come risultato di tutti i test sull'economia submassimale da noi condotti, mentre la figura 5.2 mostra la curva che rappresenta la frazione del valore massimo associato a diverse durate della corsa.

Ad esempio, usando l'equazione di regressione che descrive la curva nella figura 5.1, la normale richiesta aerobica (di ossigeno) per correre a un ritmo al km di 3:45 è di circa 51,7 ml al minuto per chilogrammo di peso corporeo. Ora, se un atleta corresse una gara di 8 km in 30 minuti (quindi con un ritmo di 3:45 al chilometro), la formula che descrive la curva nella figura 5.2 indica che la frazione di VDOT O_2 max per una gara di 30 minuti è 0,937 (il 93,7% del massimo). Quindi, se lo sforzo della gara corrisponde a 51,7 ml e l'atleta corre al 93,7% del suo massimo, il suo VDOT (pseudo VO_2 max) sarà $51,7 \div 0,937 = 55,2$.

Ogni tanto capita che qualche corridore mi contatti per dirmi che le mie tabelle di VDOT gli hanno dato un valore, per esempio, di 56,5, ma che in un recente test in laboratorio il suo VO_2 max era risultato di 61,6. Non ci vedo nulla di sbagliato. Ricordate che i nostri valori dipendono da una particolare economia della corsa (che è rappresentativa), quindi questa persona, il cui valore massimo misurato era superiore a quello delle tabelle VDOT, non ha una corsa tanto economica quanto quella che le era stata attribuita dalla nostra formula. Se il vostro valore massimo testato in laboratorio è inferiore a quello della tabella, ciò significa che avete una migliore economia di corsa rispetto a quella prevista. Per questo non vi è alcun problema, perché noi usiamo gli stessi dati di VDOT e alcune equazioni decisamente più complicate, insieme ai tempi effettivi delle prestazioni in pista, per calcolare le intensità di allenamento appropriate e per prevedere i tempi di gara per altre distanze.

L'utilizzo dei tempi di gara di un atleta offre una previsione notevolmente migliore delle intensità di allenamento e delle prestazioni in gara rispetto ai test in laboratorio. I tempi in gara riflettono i vostri valori massimi, l'economia, la soglia e il vostro approccio mentale alla gara, tutto in un'unica misurazione: il tempo impiegato per terminare una gara.

Ovviamente, non sarebbe ottimale usare un tempo registrato in condizioni di gara perfette per effettuare una previsione su una gara

in cattive condizioni e allo stesso modo le prestazioni sulla distanza di 1 chilometro non possono essere un buon indicatore per prevedere il tempo di una maratona, come ad esempio lo sarebbe il tempo di una mezza maratona. Pensate ai valori di VDOT come buoni indicatori della capacità fisiologica e si riveleranno estremamente utili per fare una stima dei tempi di gara per i quali vi state allenando.

Quando abbiamo progettato le tabelle di VDOT, alcuni record del mondo erano inferiori in termini di risultati rispetto ai valori previsti dalle tabelle. All'epoca, ad esempio, i record mondiali femminili sui 1.500 e 3.000 metri rappresentavano entrambi valori di VDOT superiori a 71 e il record della maratona era associato a un valore di VDOT notevolmente inferiore, il che ci ha portato a pensare: "È possibile prevedere che, in base ai relativi valori di VDOT, i tempi della maratona femminile scenderanno attestandosi su valori compresi fra il 2:20 e il 2:24 prima di vedere un miglioramento significativo nei tempi della maratona maschile".

Non è stata affatto una previsione sbagliata e tutti i record del mondo maschili e femminili sono piuttosto simili in termini di valori di VDOT, con i tempi degli uomini associati ai valori di VDOT che sono maggiori di poco più dell'11% rispetto a quelli delle donne. È anche vero che un'atleta di sesso femminile con un VDOT di 70 offrirà prestazioni migliori di un corridore maschio con un valore di circa 65. Il valore di VDOT più alto è associato al corridore migliore, indipendentemente da età o sesso, semplicemente perché il VDOT rappresenta innanzitutto il livello delle prestazioni.

Le prestazioni si usano già per collocare i maratoneti in diversi punti di partenza, con gli atleti più lenti costretti a partire nelle retrovie della zona di partenza. Quindi, si potrebbero usare anche i valori di VDOT per separare i corridori; sarebbe possibile usare le prestazioni su diverse distanze per determinare i punti di partenza in una gara che i corridori non hanno mai affrontato prima.

Oxygen Power, il libro che scrissi nel 1979 insieme a Jimmy Gilbert, contiene 81 pagine di tabelle di VDOT per più di 40 distanze diverse, che includono i valori delle distanze corse in metri, iarde, chilometri e miglia, e persino per 1 ora di corsa. La tabella 5.1 mostra i valori di VDOT per alcune delle distanze di gara più comuni.

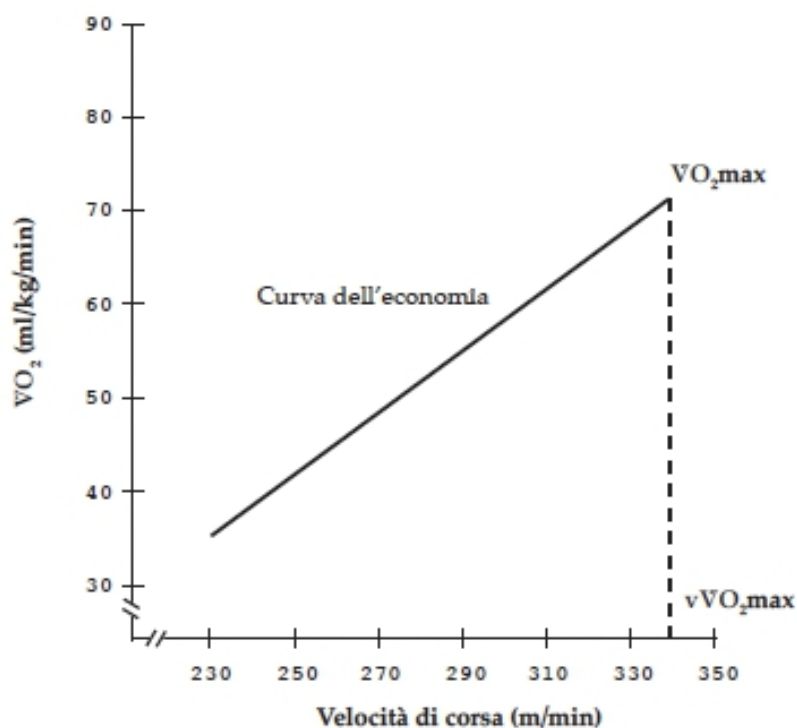


Figura 5.1 Curva media dell'economia e valore della $v\text{VO}_2\text{max}$ associato a questa curva e a un VO_2max . Adattata da J. Daniels, R. Fitts e G. Sheehan. 1978, *Conditioning for distance running: The scientific aspects* (New York, NY: John Wiley and Sons), 31. Previa autorizzazione di J. Daniels.

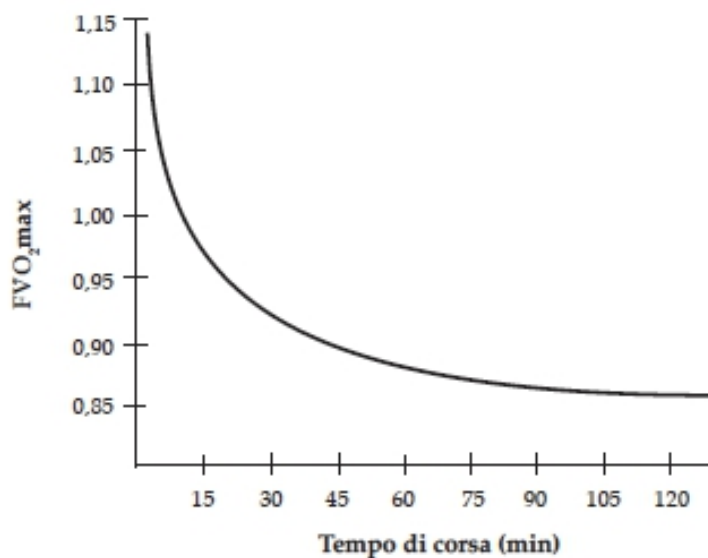


Figura 5.2 Curva relativa ai tempi di gara e alla frazione del VO_2max . Adattata da J. Daniels, R. Fitts e G. Sheehan. 1978, *Conditioning for distance running: The scientific aspects* (New York, NY: John Wiley and Sons), 31. Previa autorizzazione di J. Daniels.

Tabella 5.1 Valori di VDOT associati ai tempi di corsa di distanze comuni

VDOT	1.500	Miglio	3.000	2 miglia	5.000	10.000	15.000	Mezza maratona	Maratona	VDOT
30	8:30	9:11	17:56	19:19	30:40	63:46	98:14	2:21:04	4:49:17	30
31	8:15	8:55	17:27	18:48	29:51	62:03	95:36	2:17:21	4:41:57	31
32	8:02	8:41	16:59	18:18	29:05	60:26	93:07	2:13:49	4:34:59	32
33	7:49	8:27	16:33	17:50	28:21	58:54	90:45	2:10:27	4:28:22	33
34	7:37	8:14	16:09	17:24	27:39	57:26	88:30	2:07:16	4:22:03	34
35	7:25	8:01	15:45	16:58	27:00	56:03	86:22	2:04:13	4:16:03	35
36	7:14	7:49	15:23	16:34	26:22	54:44	84:20	2:01:19	4:10:19	36
37	7:04	7:38	15:01	16:11	25:46	53:29	82:24	1:58:34	4:04:50	37
38	6:54	7:27	14:41	15:49	25:12	52:17	80:33	1:55:55	3:59:35	38
39	6:44	7:17	14:21	15:29	24:39	51:09	78:47	1:53:24	3:54:34	39
40	6:35	7:07	14:03	15:08	24:08	50:03	77:06	1:50:59	3:49:45	40
41	6:27	6:58	13:45	14:49	23:38	49:01	75:29	1:48:40	3:45:09	41
42	6:19	6:49	13:28	14:31	23:09	48:01	73:56	1:46:27	3:40:43	42
43	6:11	6:41	13:11	14:13	22:41	47:04	72:27	1:44:20	3:36:28	43
44	6:03	6:32	12:55	13:56	22:15	46:09	71:02	1:42:17	3:32:23	44
45	5:56	6:25	12:40	13:40	21:50	45:16	69:40	1:40:20	3:28:26	45
46	5:49	6:17	12:26	13:25	21:25	44:25	68:22	1:38:27	3:24:39	46
47	5:42	6:10	12:12	13:10	21:02	43:36	67:06	1:36:38	3:21:00	47
48	5:36	6:03	11:58	12:55	20:39	42:50	65:53	1:34:53	3:17:29	48
49	5:30	5:56	11:45	12:41	20:18	42:04	64:44	1:33:12	3:14:06	49
50	5:24	5:50	11:33	12:28	19:57	41:21	63:36	1:31:35	3:10:49	50
51	5:18	5:44	11:21	12:15	19:36	40:39	62:31	1:30:02	3:07:39	51
52	5:13	5:38	11:09	12:02	19:17	39:59	61:29	1:28:31	3:04:36	52
53	5:07	5:32	10:58	11:50	18:58	39:20	60:28	1:27:04	3:01:39	53
54	5:02	5:27	10:47	11:39	18:40	38:42	59:30	1:25:40	2:58:47	54
55	4:57	5:21	10:37	11:28	18:22	38:06	58:33	1:24:18	2:56:01	55
56	4:53	5:16	10:27	11:17	18:05	37:31	57:39	1:23:00	2:53:20	56
57	4:48	5:11	10:17	11:06	17:49	36:57	56:46	1:21:43	2:50:45	57
58	4:44	5:06	10:08	10:56	17:33	36:24	55:55	1:20:30	2:48:14	58
59	4:39	5:02	9:58	10:46	17:17	35:52	55:06	1:19:18	2:45:47	59
60	4:35	4:57	9:50	10:37	17:03	35:22	54:18	1:18:09	2:43:25	60
61	4:31	4:53	9:41	10:27	16:48	34:52	53:32	1:17:02	2:41:08	61
62	4:27	4:49	9:33	10:18	16:34	34:23	52:47	1:15:57	2:38:54	62

63	4:24	4:45	9:25	10:10	16:20	33:55	52:03	1:14:54	2:36:44	63
64	4:20	4:41	9:17	10:01	16:07	33:28	51:21	1:13:53	2:34:38	64
65	4:16	4:37	9:09	9:53	15:54	33:01	50:40	1:12:53	2:32:35	65
66	4:13	4:33	9:02	9:45	15:42	32:35	50:00	1:11:56	2:30:36	66
67	4:10	4:30	8:55	9:37	15:29	32:11	49:22	1:11:00	2:28:40	67
68	4:06	4:26	8:48	9:30	15:18	31:46	48:44	1:10:05	2:26:47	68
69	4:03	4:23	8:41	9:23	15:06	31:23	48:08	1:09:12	2:24:57	69
70	4:00	4:19	8:34	9:16	14:55	31:00	47:32	1:08:21	2:23:10	70
71	3:57	4:16	8:28	9:09	14:44	30:38	46:58	1:07:31	2:21:26	71
72	3:54	4:13	8:22	9:02	14:33	30:16	46:24	1:06:42	2:19:44	72
73	3:52	4:10	8:16	8:55	14:23	29:55	45:51	1:05:54	2:18:05	73
74	3:49	4:07	8:10	8:49	14:13	29:34	45:19	1:05:08	2:16:29	74
75	3:46	4:04	8:04	8:43	14:03	29:14	44:48	1:04:23	2:14:55	75
76	3:44	4:02	7:58	8:37	13:54	28:55	44:18	1:03:39	2:13:23	76
77	3:41+	3:58	7:53	8:31	13:44	28:36	43:49	1:02:56	2:11:54	77
78	3:38.8	3:56.2	7:48	8:25	13:35	28:17	43:20	1:02:15	2:10:27	78
79	3:36.5	3:53.7	7:43	8:20	13:26	27:59	42:52	1:01:34	2:09:02	79
80	3:34.2	3:51.2	7:37.5	8:14.2	13:17.8	27:41	42:25	1:00:54	2:07:38	80
81	3:31.9	3:48.7	7:32.5	8:08.9	13:09.3	27:24	41:58	1:00:15	2:06:17	81
82	3:29.7	3:46.4	7:27.7	8:03.7	13:01.1	27:07	41:32	59:38	2:04:57	82
83	3:27.6	3:44.0	7:23.0	7:58.6	12:53.0	26:51	41:06	59:01	2:03:40	83
84	3:25.5	3:41.8	7:18.5	7:53.6	12:45.2	26:34	40:42	58:25	2:02:24	84
85	3:23.5	3:39.6	7:14.0	7:48.8	12:37.4	26:19	40:17	57:50	2:01:10	85

Se controllate i valori di VDOT relativi a vari tempi di gara, quando utilizzate le tabelle di allenamento VDOT per determinare le velocità appropriate con cui effettuare diversi tipi di allenamento, normalmente è sufficiente considerare il valore più alto. Inoltre, la tabella 5.2 vi consente di usare il valore di VDOT che rappresenta la vostra migliore prestazione recente per determinare i ritmi adatti per i tipi di allenamento che compongono il vostro attuale programma.

Ad esempio, supponiamo che la vostra migliore prestazione recente sia 1 miglio in 5:44, che nella tabella è associata a un valore di VDOT di 51. Quindi potete consultare la tabella 5.2 per ricavare i ritmi di allenamento adatti a tale valore. Noterete che è preferibile svolgere corse blande e lunghe (a ritmo E) a un ritmo compreso fra 4:52 e 5:29 al chilometro o tra 7:49 e 8:49 al miglio, le quali dovrebbe-

ro rappresentare corse non faticose e in cui si riuscirebbe a sostenere una conversazione ad alta voce.

Le due colonne successive indicano la velocità di allenamento adatta per un corridore che si prepara per una maratona (ritmo M) con un VDOT attuale di 51 (4:27 al chilometro e 7:09 al miglio). Per l'allenamento in soglia (ritmo T), ci sono tre colonne che indicano i ritmi di allenamento adatti, espressi in tempo per 400 metri, per chilometro e per miglio. Per il corridore con VDOT di 51, tali ritmi di allenamento sarebbero 1:40/400, 4:11/km e 6:44/miglio.

Per quanto riguarda l'interval training, tenete presente che il mio consiglio è di evitare singoli picchi di lavoro superiori a 5 minuti. Per questo motivo, le velocità di allenamento per varie distanze a ritmo I non saranno associate a distanze che richiederebbero una corsa singola di più di 5 minuti.

Nell'esempio, ossia per un VDOT di 51, le giuste velocità di allenamento sarebbero 92/400 (3:04/800), 3:51/km e 4:36/1.200. Non è consigliabile correre un miglio a ritmo I perché per completarlo alla velocità appropriata si impiegherebbero più di 5 minuti. Come potete vedere nella tabella relativa alle intensità di allenamento, il valore di VDOT più basso che dovrebbe essere usato per correre distanze di un miglio a ritmo I è 66.

Una situazione simile è associata all'allenamento con le ripetute (R), indicato nelle ultime 5 colonne della tabella. Nel nostro esempio, per un atleta con un VDOT di 51, le velocità di allenamento adatte a ritmo R sono 43/200, 64/300 e 86/400. Per quanto riguarda l'allenamento R, non è consigliabile inserire singoli picchi di sforzo superiori a 2 minuti, quindi sarebbe un po' rischioso includere ripetute di 600 o 800 metri per una persona con un VDOT di 51, che è piuttosto basso. Un corridore con un VDOT di 56 potrebbe includere alcune ripetute di 600 metri a ritmo R nel proprio programma, mentre sarebbe necessario un VDOT di 77 per includere picchi di sforzo di 800 metri a ritmo R.

In tutta franchezza, non vi è alcun problema se di tanto in tanto si sforzano leggermente gli intervalli consigliati e un atleta con un VDOT di 70 non avrebbe difficoltà a correre 800 metri a ritmo R in 2:10, il che non supera di troppo la durata massima di 2 minuti prevista per i picchi di sforzo a ritmo R.

ALLENAMENTO CON CHILOMETRAGGIO SETTIMANALE COMPRESO FRA 32 E 48 KM

Fase I

La fase I è caratterizzata da tre sessioni Q alla settimana, con le corse L che contano come una sessione Q. Non specifico in quali giorni programmare le sessioni Q perché le condizioni meteorologiche e circostanze particolari possono indurre variazioni in tale programmazione. Inserite le tre sessioni Q liberamente all'interno della settimana, secondo lo schema che meglio si adatta alle vostre esigenze.

Tutti i giorni non Q sono da considerare giorni E, in cui si può fare una corsa breve o, di tanto in tanto, non correre affatto. Usate i giorni E per raggiungere il vostro chilometraggio settimanale desiderato. Qualora ci fosse una gara durante la settimana, fate due giorni E prima di una gara di media importanza e tre giorni E prima di una gara importante.

Ricorrete a un tempo di gara recente per determinare il vostro valore di VDOT attuale per stabilire il ritmo dell'allenamento (si faccia riferimento al capitolo 5 per i dati di VDOT). Se non avete a disposizione tempi di gara recenti, fate un calcolo conservativo del vostro tempo di gara attuale sulla distanza di 1 miglio (1,6 km) e tenete come riferimento il ritmo R. Il ritmo I sarà quindi più lento di 8 secondi ogni 400 metri rispetto a R e il ritmo T sarà più lento di 8 secondi ogni 400 metri rispetto a I.

Gli allunghi (ST) sono corse rapide e leggere (non sprint) di 20 secondi, con un recupero compreso fra 40 e 50 secondi. Potete effettuare gli allunghi su un percorso leggermente in salita, ma fate attenzione durante il ritorno in discesa verso la posizione di partenza dopo aver fatto l'allungo. Il ritmo M è più veloce di circa 20-30 secondi al miglio rispetto al ritmo E (L).

Fase II

Durante la fase II, ogni settimana la Q1 deve essere una corsa L di 40-60 minuti (non più del 30% del chilometraggio totale della settimana), più sei ST, a cui occorre aggiungere da sei a otto ST (che possono essere allunghi in salita) in mezzo o alla fine di due delle vostre corse E settimanali.

Fase III

Durante la fase III, il ritmo R deve essere più veloce di 1 secondo ogni 200 metri (2 secondi ogni 400 metri e 3 secondi ogni 600 metri) rispetto alle ultime tre settimane dell'allenamento di fase II. Impostate il ritmo I in base ai risultati di una gara recente e ai valori di VDOT associati o fate in modo che sia più lento di 8 secondi ogni 400 metri rispetto al nuovo ritmo R. Le ripetute FR (ripetute veloci) devono essere più veloci di 3 secondi ogni 200 metri, di 6 secondi ogni 400 metri e di 12 secondi ogni 600 metri rispetto all'attuale ritmo R. Il ritmo T deve essere più lento di 16 secondi ogni 400 metri rispetto al nuovo ritmo R (più lento di 8 secondi ogni 400 metri rispetto al ritmo I). Inserite otto allunghi (in piano o in salita) durante due delle vostre corse E settimanali. H (*hard*) indica uno sforzo di tipo I.

Nelle settimane che terminano con una gara, eliminate la Q3 del programma di allenamento e considerate tale gara come la sessione Q3 per quella settimana. Nei giorni di gara a sforzo ridotto (e con abbastanza tempo a disposizione) potete aggiungere 6 x 200 R con 200 jg dopo l'ultima gara della giornata.

Fase IV

Durante la fase IV, il ritmo R deve essere *più veloce* di 1 secondo ogni 200 metri (2 secondi ogni 400 metri e 3 secondi ogni 600 metri) rispetto alle ultime tre settimane dell'allenamento di fase III. Le informazioni relative alla fase III si applicano anche alla fase IV.

La tabella 9.3 riassume il programma di allenamento di 24 settimane per gli ottocentisti con un chilometraggio settimanale totale compreso fra 32 e 48 km.

Tabella 9.3 Programma di allenamento per ottocentisti con chilometraggio settimanale compreso fra 32 e 48 km

<i>Fase I</i>			
Settimana	Q1	Q2	Q3
1	40-45 min corsa L	20 min E + 8 ST + 10 min E	20 min E + 8 ST + 10 min E
2	40-45 min L	30 min E + 8 ST + 10 min E	10 min E + 8 ST + 20 min E
3	45 min L	10 min E + 8 ST + 20 min E	30 min E + 8 ST + 10 min E
4	40 min corsa M	40 min E + 8 ST + 5 min E	10 min E + 10 ST + 20 min E
5	45 min L + 6 ST	20 min E + 20 min M + 6 ST	20 min E + 10 ST + 10 min E
6	40 min M + 6 ST	40 min E + 8 ST + 5 min E	10 min E + 10 ST + 20 min E
<i>Fase II</i>			
Settimana	Q1	Q2	Q3
7	40-60 min L + 6 ST	20 min E + 6 × 200 R con 200 jg + 10 min E	10 min E + 8 × 200 R con 200 jg + 10 min E
8	40-60 min L + 6 ST	20 min E + 4 × 200 R con 200 jg + 2 × 400 R con 400 jg + 10 min E	20 min E + 8-10 × 200 R con 200 jg + 10 min E
9	40-60 min L + 6 ST	10 min E + 4 × 400 R con 400 jg + 10 min E	10 min E + 4-6 × 200 R con 200 jg + 10 min E + 4-6 × 200 R con 200 jg + 5 min E
10	40-60 min L + 6 ST	10 min E + 3 serie di (200 R + 200 jg + 200 R + 400 jg + 400 R + 200 jg) + 10 min E	10 min E + 4-6 × 400 R con 400 jg + 10 min E
11	40-60 min L + 6 ST	20 min E + 2 × 200 R con 200 jg + 2 × 600 R con 600 jg + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E	10 min E + 4 ST + 600 R + 600 jg + 2 × 400 R con 400 jg + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E
12	40-60 min L + 6 ST	10 min E + 4 × 200 R con 200 jg + 2 × 400 R con 400 jg + 1 × 600 R + 15 min E	10 min E + 6 × 200 R con 200 jg + 4 × 300 R con 300 jg + 20 min E
<i>Fase III</i>			
Settimana	Q1	Q2	Q3
13	60 min corsa L + 6 ST	15 min E + 5 × 3 min H con 2 min jg + 4 × 200 FR con 200 jg + 15 min E	10 min E + 3 serie di (600 R + recupero di 30 sec + 200 FR + 7 min E) + 20 min E
14	20 min E + 3 × 1,5 T con recupero di 2 min + 20 min E	15 min E + 4 × 300 I con 3 min jg + 6 ST + 15 min E	10 min E + 600 R + 600 jg + 500 R + 500 jg + 400 FR + 400 jg + 2 × 300 FR con 300 jg + 10 min E
15	Corsa L di 60 min + 6 ST	15 min E + 3 × 2 min H con 1 min jg + 1 E + 4 × 200 R con 200 jg + 15 min E	20 min E + 3 × 400 R con 400 jg + 4 × 300 FR con 300 jg + 10 min E

<i>Fase III</i>			
Settimana	Q1	Q2	Q3
16	15 min E + 5 T a ritmo costante + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E	15 min E + 4 × 1 km I con 3 min jg + 6 ST + 20 min E	20 min E + 2 × 400 R con 400 jg + 2 × 600 R con 600 jg + 2 × 300 FR con 300 jg + 15 min E
17	60 min corsa L + 8 ST	20 min E + 4 × 4 min H con 3 min jg + 10 min E	10 min E + 4 × 400 FR con 400 jg + 10 min E + 4 × 400 R con 400 jg + 10 min E
18	10 min E + 40 min M + 6 ST	15 min E + 4 × 1.200 I con 3 min jg + 6 ST + 10 min E	10 min E + 3 serie di (600 R + recupero di 30 sec + 200 FR + 7 min E) + 20 min E
<i>Fase IV</i>			
Settimana	Q1	Q2	Q3
19	45-60 min corsa L + 8 ST	10 min E + 4 ST + corsa T costante di 20 min + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E	20 min E + 600 FR + 1 km jg + 600 FR + 1 km jg + 600 FR + 15 min E
20	50-60 min corsa L + 6 ST	10 min E + 4 × 200 R con 200 jg + 2 × 1,5 T con recupero di 2 min + 6 ST + 10 min E	20 min E + 600 FR + 1 km jg + 2 × 400 FR con 400 jg + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E
21	20 min E + 3 T a ritmo costante + 8 ST + 20 min E	20 min E + 3 × 1,5 T con recupero di 2 min + 6 × 200 R con 200 jg	20 min E + 600 FR + 600 jg + 2 × 300 FR con 500 jg + 3 × 200 R con 200 jg + 10 min E
22	60 min corsa L + 8 ST	20 min E + 5 × 1 km T con recupero di 1 min + 6 × 200 R con 200 jg + 10 min E	20 min E + 8 × 200 FR con 200 jg + 20 min E
23	Corsa L di 60 min + 6 ST	10 min E + 3 × 1,5 T con recupero di 2 min + 6 × 200 R con 200 jg + 20 min E	20 min E + 2 × 200 FR con 400 jg + 2 × 600 FR con 1 km jg + 4 × 200 R con 200 jg + 10 min E
24	Corsa L di 50 min + 6 ST	10 min E + 2 × 200 R con 200 jg + 2 × 1,5 T con recupero di 2 min + 2 × 200 R con 200 jg + 10 min E	20 min E + ST + giorno di gara importante

Tabella creata dal Jack Daniels' Running Calculator progettato dal Run SMART Project.

L'AUTORE



Secondo la rivista *Runner's World*, Jack Daniels è il miglior allenatore del mondo. Vanta oltre 50 anni di esperienza in veste di mentore e preparatore di alcuni dei migliori corridori di lunghe distanze a livello universitario e post-universitario, fra cui Jim Ryun, Penny Werthner, Ken Martin, Jerry Lawson, Alicia Shay, Peter Gilmore, Lisa Martin, Magdalena Lewy Boulet e Janet Cherobon-Bawcom. Inoltre, ha vinto due medaglie olimpiche e si è aggiudicato un titolo mondiale nel pentathlon moderno.

Daniels possiede una notevole esperienza in qualità di allenatore di corsa campestre e su pista e ha lavorato presso istituzioni come la Oklahoma City University e la State University of New York a Cortland. Sotto la sua guida, i corridori di Cortland hanno vinto 8 titoli nazionali NCAA Division III, 30 titoli nazionali individuali e oltre 130 riconoscimenti All-American. È stato nominato *Women's Cross Country Coach of the 20th Century* (Allenatore di Corsa Campestre Femminile del XX Secolo) dalla NCAA Division III.

Dal 1997, Daniels è il consulente nazionale nell'ambito dell'allenamento per la corsa per il Team di Leukemia/Lymphoma Society nel programma Training, che si occupa di allenare migliaia di maratoneti ogni anno. Ha anche allenato alcuni membri del Nike Farm Team e i Chasqui, un gruppo di maratoneti peruviani. Jack segue anche molti corridori online sul sito runsmartproject.com.

Daniels ha collezionato molti anni di studio e ricerca universitaria sulla corsa di lunga distanza negli Stati Uniti e in Svezia. Possiede un dottorato in fisiologia dell'esercizio conseguito presso la University of Wisconsin a Madison. Inoltre, ha studiato scienze dell'esercizio fisico presso l'Istituto Reale di Ginnastica Centrale a Stoccolma, sotto la guida dell'illustre scienziato dello sport Per-Olaf Åstrand.

In anni più recenti, Daniels ha ricoperto il ruolo di professore associato nel programma per il movimento umano presso la A.T. Still University a Mesa (Arizona), oltre ad aver allenato vari corridori olimpionici.

Fra tutti i traguardi che ha raggiunto, quelli di cui va più fiero sono le sue due figlie ed essersi sposato con la moglie Nancy.

“ **IL MIGLIOR MANUALE
DI ALLENAMENTO PER
LA CORSA DI TUTTI I TEMPI** ”

Runner's World

Basato sul parametro VDOT, l'allenamento per la corsa proposto dal noto coach **Jack Daniels** si adatta alle caratteristiche e ai limiti di ogni runner e permette di determinare la velocità e l'intensità da adottare nel proprio programma di allenamento per ottenere i migliori risultati in gara.

All'interno:

- Allenamenti specifici per gareggiare in tutte le competizioni, dagli 800 metri fino alla maratona;
- Programmi dettagliati per obiettivi di gara, di forma fisica o per recuperare il condizionamento dopo una pausa o un infortunio;
- Approfondimenti sull'allenamento in altitudine, la programmazione stagionale e l'allenamento su tapis roulant.

Personalizzabile in base al proprio livello e tempo libero, la formula di Jack Daniels è l'approccio ideale e con garanzia di successo per qualsiasi tipo di competizione in qualunque fase della vita.

€ 24,00

EliKa
Editrice

