

# MACROCILO e MICROCILO

**È di fondamentale importanza per atleti professionisti, amatoriali o chi semplicemente corre per passione avere un programma d'allenamento.**



**L'importanza della strutturazione dell'allenamento**

In base al proprio obiettivo, che sia l'affrontare per la prima volta una maratona, riuscire a terminare 10 km di corsa o all'estremo correre i 3000 siepi nel minor tempo possibile, l'organizzazione strutturata degli allenamenti settimanali, mensili, e annuali è determinante per la riuscita del risultato voluto. Sistemi energetici di-

versi (ciò che ci permette di correre, di produrre energia e di cui approfondiremo nel prossimo articolo) possono essere allenati in sedute di allenamento diverse strutturate all'interno di una settimana, mese o anno. Metodi di allenamento come l'interval training, fartlek, fondo, allenamento in iposia sviluppano sistemi energetici diversi.

La combinazione di questi sistemi permette alla macchina umana di produrre energia e di conseguenza correre a determinate velocità, pendenze e condizioni ambientali. Invito gli amici podisti a strutturare un calendario mensile in cui settimana per settimana ci sia in previsione un miglioramento prestativo in termini di distanza totale corsa, velocità media di percorrenza, e per gli amanti del trial running un aumento del dislivello totale affrontato rapportato alla distanza percorsa. Concludendo che voi vi alleniate 1,2,3, 7 volte alla settimana, per non sprecare parte di quel risultato che potreste ottenere, organizzate gli allenamenti step per step con una progressione che vi porti ad ottimizzare i vostri obiettivi e la vostra condizione fisica. Fate risolvere i vostri dubbi a professionisti del settore che possono accompagnarvi durante il vostro percorso...



Dott Alessio Smellini  
Studio Fitness e Rieducazione  
Tel. 3492510879  
Email: [alessio.smellini@hotmail.it](mailto:alessio.smellini@hotmail.it)