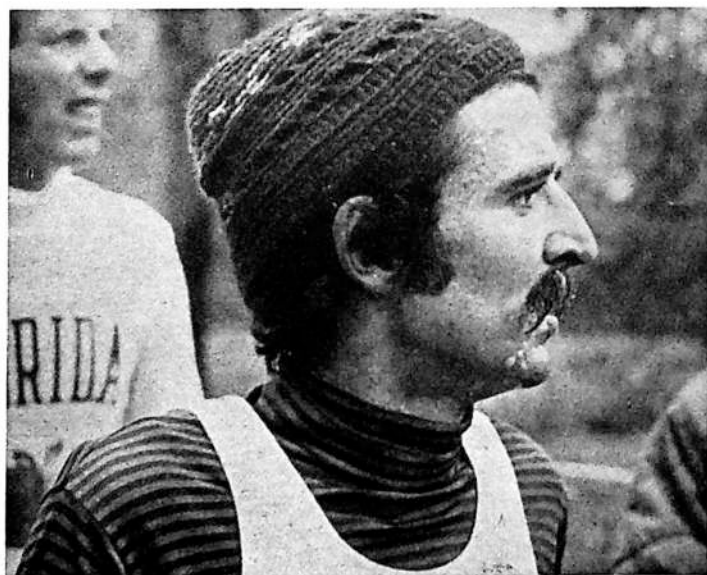


# simposio degli allenatori sovietici per la maratona - ottobre 1973

da « Ljogkaja Atletika », Mosca 1974, n. 2; Tratto da « Die Lehre der Leichtathletik » n. 32, agosto 1974.

Raccomandazioni per i parametri principali dell'allenamento per i maratoneti con vario livello di prestazione (sulla base del programma degli atleti).

| Parametri dell'allenamento   | Campo della prestazione |               |               |
|--|-------------------------|---------------|---------------|
|  | 2.15'15"                | 2.20'05"      | 2.25'01"      |
|  | 2.18'19"                | 2.25'00"      | 2.27'00"      |
| Numero delle sedute di allenam.<br>per anno  | 609-400                 | 450-300       | 350-300       |
| al mese  | 61-40                   | 45-25         | 40-20         |
| chilometri di corsa<br>all'anno  | 9400-7000               | 8000-5000     | 6000-4000     |
| al mese  | 1000-650                | 900-500       | 800-400       |
| Massima durata della corsa (km.)<br>nell'allenamento   | 80-45                   | 70-43         | 50-40         |
| Massimo dosaggio nelle corse con<br>cambio di ritmo ovvero corse ad<br>intervalli              | 17 x 3000               | 4 x 5000      | 5 x 2000      |
|  | 12 x 2000               | 15 x 1000     | 2 x 1000      |
|  | 20 x 1000               | 10 x 600      | 25 x 400      |
|  | 30 x 400                | 30 x 400      |               |
| Intensità dei ritmi su strada  |                         |               |               |
| 40 km.   | 2.17'-2.22'             | 2.21'-2.30'   | 2.25'-3.00'   |
| 35 km.   | 1.55'-2.05'             | 2.00'-2.20'   | 2.03'-2.23'   |
| 30 km.   | 1.37'-1.44'             | 1.41'-1.50'   | 1.44'-2.00'   |
| 20 km.   | 1.02'-1.07'             | 1.05'-1.12'   | 1.07'-1.15'   |
| 15 km.   | 46'- 49'                | 47'- 50'      | 48'- 52'      |
| Migliori prestazioni sui   |                         |               |               |
| 30 km.   | 1.33'-1.37'             | 1.35'-1.41'   | 1.36'-1.44'   |
| 10 km.   | 28'51"-30'14"           | 29'30"-31'30" | 30'30"-33'00" |
| 5 km.  | 14'01"-14'30"           | 14'16"-15'00" | 14'31"-15'30" |
| obiettivo prefissato nella maratona<br>a   | 2.08'-2.10'             | 2.12'-2.19'   | 2.20'         |
| Chilometri annui di corsa per il rag-<br>giungimento dell'obiettivo della<br>prestazione (km.) | 10000-8000              | 10000-7000    | 8000-6000     |



FRANK SHORTER vincitore a Monaco nel 1972



ABEBE BIKILA, vincitore a Roma '60, e a Tokyo 1964