

RUNSHIFT COACHING

# Capire il piano. I 5 perché dietro ogni seduta.

*Una guida breve per chi vuole smettere di correre  
a sentimento e iniziare a correre con metodo.*

LORENZO VALENTI · COACH UESCA · [RUNSHIFTCOACHING.COM](https://runshiftcoaching.com)

PRIMA DI INIZIARE

# Perché ti ho fatto questa guida.

Molti runner iniziano a strutturare la propria preparazione senza avere chiari alcuni concetti di base. Si segue il piano, si fanno le sedute, ma non si capisce davvero perché in un certo giorno il coach (o l'allenamento scaricato online) chiede una certa intensità. Nel breve periodo può anche funzionare, ma alla lunga diventa difficile interpretare i propri allenamenti e progredire in modo consapevole.

In questa guida trovi i 5 concetti che secondo me vale la pena capire prima di iniziare qualsiasi preparazione seria: fondo lento, ripetute brevi, soglia, lungo, riposo. Per ognuno cosa succede al corpo, cosa fare in pratica, e l'errore tipico in cui ho visto cascare la maggior parte degli amatori che ho seguito.

*Se dopo questa guida ti viene un dubbio, scrivimi a [lorenzo@runshiftcoaching.com](mailto:lorenzo@runshiftcoaching.com). Rispondo io.*

*Buona lettura.*

*Lorenzo*

## PERCHÉ #1

# Il fondo lento.

*Probabilmente il più sottovalutato. Sicuramente il più presente in un piano serio.*

## La domanda che fanno tutti

"Perché il fondo a 6'00/km quando in gara vado a 5'00? Non sto allenando il ritmo gara, sto perdendo tempo."

## Cosa succede davvero

Il fondo lento è la fondazione di qualsiasi preparazione seria. Quando corri a intensità facile costruisci i mitocondri (le strutture cellulari che usano ossigeno e grassi per produrre energia) e capillarizzi i muscoli, ovvero aumenti il numero di "strade" che il sangue ha per raggiungerli. Più mitocondri e più capillari significano meno fatica a parità di ritmo, sia in gara che durante gli allenamenti intensi.

Il punto è che questi adattamenti richiedono volume. Tanto. E richiedono che il volume venga fatto a intensità davvero facile: se vai troppo forte, il corpo brucia troppi zuccheri e non stimola la macchina aerobica nel modo giusto. La regola pratica è semplice: easy days easy, hard days hard. I giorni facili devono essere davvero facili, i giorni duri devono essere davvero duri.

## Come capire se vai davvero lento

- Test della parola: chiacchieri con frasi complete? Sì, ok.
- Respiro nasale: riesci a respirare solo dal naso senza affanno?
- Frequenza cardiaca sotto il 75% della massima.
- Come riferimento: ritmo 10k più 60-90 secondi al km.

## L'errore tipico

Il "medio impegnativo". Sta a metà strada: troppo veloce per recuperare davvero, troppo lento per stimolare il sistema aerobico ad alta intensità. È dove finisce la maggior parte degli amatori, sempre a lavorare, raramente a crescere.

*Se il fondo lento ti sembra noioso, lo stai facendo bene.*

## PERCHÉ #2

# Le ripetute brevi.

*La velocità non serve solo a chi corre i 5k.*

## La domanda che fanno tutti

"Preparo la mezza. Perché dovrei fare ripetute a ritmo 5k? Sto preparando 21 km, non 5."

## Cosa succede davvero

Le ripetute brevi allenano due cose contemporaneamente: la VO2max (la massima capacità del tuo corpo di utilizzare ossigeno) e l'economia di corsa, cioè quanta energia consumi per stare a un certo ritmo.

Stimolare la VO2max significa esporre il sistema cardio-respiratorio al suo limite per intervalli brevi, in modo che impari a lavorare a percentuali più alte della propria capacità. Per essere efficace, ogni ripetuta dovrebbe durare almeno 2-3 minuti a ritmo 5k o leggermente più veloce. Per gli amatori, 8x400m è un buon punto di partenza, ma una volta consolidato il lavoro si passa a 6x800m o 4x1000m, che producono uno stimolo più completo perché lavorano davvero al limite della VO2max.

## Una seduta tipo

- 15' easy + 4 allunghi di 80m
- 8 x 400m a ritmo 5k, recupero 90" camminando o jogging lento
- 10' di defaticamento

*Totale circa 50 minuti, di cui solo 12-14 minuti effettivi a intensità alta.*

## L'errore tipico

Partire troppo forte. Primo 400 a 3'45, ottavo a 4'20. Il senso era farli tutti a 4'00. La ripetuta non si vince con la prima, ma con la consistenza fino all'ultima.

***Parti conservativo, finisci forte. Le ripetute si vincono nelle ultime.***

# La soglia.

*La seduta più specifica per la mezza. E quella più fainchesa.*

## La domanda che fanno tutti

"Tutti parlano di 'soglia'. Cos'è davvero? E come la trovo senza fare un test in laboratorio?"

## Cosa succede davvero

La soglia è il ritmo sopra il quale il tuo corpo accumula lattato più velocemente di quanto riesce a smaltirlo. In pratica è all'incirca il ritmo che reggi per un'ora di gara: per chi ha già fatto una mezza, è molto vicino al ritmo mezza stesso.

Allenare la soglia sposta più in alto quel limite di accumulo. Il ritmo che prima ti costava il 92% delle tue capacità, dopo settimane di lavoro ti costa l'85%. Ti resta margine per gli ultimi km, esattamente dove le mezze si vincono o si perdono. Per questo motivo la soglia è il singolo workout più produttivo per chi prepara mezza o maratona: una sola sessione settimanale fatta bene sposta i risultati più di tre sedute medio-intense fatte a caso.

## Due modi di farla

- Tempo run: 20-30 minuti continui a ritmo soglia (circa ritmo mezza per amatori).
- Cruise intervals: 4 x 6 minuti soglia + 1 minuto easy. Mentalmente più gestibile.

*Frequenza: una volta a settimana, massimo due. Più di così il recupero non torna.*

## L'errore tipico

Farla "a sensazione". La soglia ha un ritmo specifico, circa ritmo 10k più 12-15 secondi al km. Se vai sopra, smette di essere soglia e diventa stimolo VO2max. E domani sei morto.

***Soglia ben fatta significa che stai lavorando, ma potresti continuare ancora 10 minuti.***

## PERCHÉ #4

# Il lungo.

*Se dovessi salvare una sola seduta della settimana, sarebbe questa.*

## La domanda che fanno tutti

"Il lungo è ovvio, devo correre tanto. Cosa c'è da capire?"

## Cosa succede davvero

Il lungo non è semplicemente "tanti km". È un mix di adattamenti che non ottieni in nessun altro modo: resistenza muscolare locale (i muscoli imparano a contrarsi a ripetizione per ore), capillarizzazione, capacità di usare i grassi come carburante per preservare il glicogeno, e mente da gara.

C'è poi un altro aspetto che viene spesso trascurato dagli amatori: la specificità. Più ti avvicini alla gara, più il lungo deve assomigliare alla gara. Nelle prime settimane della preparazione il lungo è tutto facile e serve a costruire la base. Nelle ultime 6-8 settimane invece si iniziano a inserire blocchi a ritmo gara, e questi blocchi crescono di lunghezza progressivamente. Per una mezza si parte ad esempio da "15 minuti a ritmo gara dentro un lungo da 1h20", e si arriva a "30-40 minuti continui a ritmo gara dentro un lungo da 1h30". L'obiettivo è far trovare al corpo quel ritmo già allenato il giorno della gara.

## Come gestirlo

- Per la mezza: 50-70% della distanza gara (10-14 km, salendo a 16-18 nella fase di picco).
- Ritmo dei lunghi facili: 20-30 secondi al km più lento del fondo medio.
- Nelle 6-8 settimane prima della gara: inserisci blocchi a ritmo gara progressivamente più lunghi.

## L'errore tipico

Due opposti uguali: farlo sempre troppo forte ("esploro il ritmo gara") oppure sempre troppo lento ("basta che dura"). La preparazione si costruisce su entrambi i tipi di lungo, in fasi diverse del piano.

***Niente sostituisce un'ora e mezza di corsa continua per preparare una mezza. Niente.***

PERCHÉ #5

# Il riposo.

*Quello che la maggior parte dei piani non spiega.*

## La domanda che fanno tutti

"Due giorni di riposo a settimana? Io vorrei correre di più. Stiamo sprecando tempo."

## Cosa succede davvero

Mentre corri, generi un piccolo stress sui muscoli, sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso. Mentre riposi, il corpo ricostruisce più forte di prima. Si chiama supercompensazione, ed è il principio per cui ti alleni. Detto in modo brutale: il miglioramento non avviene durante l'allenamento, avviene dopo, durante il recupero.

Senza riposo strutturato non c'è adattamento, solo accumulo di fatica. E l'accumulo di fatica si vede così: ritmo che non scende nonostante l'impegno, FC a riposo che sale di 5-7 bpm per giorni, infortuni "a tradimento", motivazione che cala. Il giorno di riposo non è "il giorno in cui non ti alleni". È il giorno in cui il tuo allenamento sta lavorando per te.

## Come strutturarlo

- Con 3-4 sedute a settimana: 2 giorni di riposo (oppure 1 riposo + 1 cross facile).
- Sonno 7-8 ore. Senza, niente recupero. Punto.
- Settimana di scarico ogni 3-4 settimane: volume ridotto del 20-30%.

## L'errore tipico

Saltare il riposo "perché oggi mi sentivo bene". Il punto non è oggi, è la settimana 4 quando il piano ti chiede uno stimolo importante e tu sei già stanco. Il riposo si fa programmato, non a sensazione.

*Il giorno di riposo è allenamento. Non lo saltare per fare 30' easy.*

RIASSUNTO

# La cheat sheet.

Stampala e mettila sul frigo.

Seduta	A cosa serve	Volte / sett
Fondo lento	Costruire base aerobica, mitocondri, recupero attivo	2-3
Ripetute brevi	VO2max e economia di corsa	1
Soglia	Spostare in alto il limite del lattato. Chiave per la mezza.	1
Lungo	Resistenza muscolare, uso dei grassi, specificità di gara	1
Riposo	Supercompensazione. È qui che succede il miglioramento.	2

*Una settimana ben strutturata per un amatore che prepara la mezza: 1 lungo, 1 ripetute brevi o soglia (alternati), 1-2 fondi lenti, 2 riposi. Totale 4 sedute, 35-40 km, circa 3h30 di volume.*

PROSSIMO PASSO

# E adesso?

Capire i 5 perché è un primo passo. Applicarli alla tua settimana è un altro discorso: dipende dal tuo livello attuale, dall'obiettivo che stai inseguendo, da quanto tempo hai a disposizione, da cosa stai gestendo nella vita oltre alla corsa.

Per questo ho organizzato Runshift su diverse modalità di lavoro: dall'analisi degli allenamenti che stai già facendo, alla preparazione mirata per una gara specifica, fino a un percorso continuativo di coaching.

Se vuoi capire cosa può avere senso per il tuo momento attuale, prenotiamo una call di 20 minuti. Non c'è nulla da decidere prima.

## **Prenota qui:**

[meetings-eu1.hubspot.com/lorenzo-valenti1996](https://meetings-eu1.hubspot.com/lorenzo-valenti1996)

*Lorenzo Valenti, founder di Runshift, coach UESCA.*

*PB: 10k 39'20", mezza 1h26'45", maratona 3h03'01".*