



Visto il numero importante di gare podistiche a Fiumicino tra maratonine, maratona e mezza maratona, volevamo parlarvi di qualche dettaglio tecnico sulle maratone e in particolare di come ci si prepara grazie al nostro Coach Max di Purosangue Training che allena anche a Fiumicino numerosi runner e che di frequente scrive [approfondimenti sulle maratone](#).

Quanto ci si deve preparare per una maratona?

Prepararsi per una maratona Ã un processo che richiede tempo, dedizione e un piano di allenamento ben strutturato. La **maratona** Ã una corsa di 42,195 chilometri, e per affrontarla al meglio Ã necessario allenarsi con costanza. Generalmente, un piano di allenamento per la maratona dura tra le **16 e le 20 settimane**, durante le quali si corre da tre a cinque volte a settimana.

L'importanza di un piano di allenamento

Un buon piano di allenamento per la maratona Ã fondamentale per garantire che il corpo sia pronto a sostenere lo sforzo della gara. I chilometri percorsi aumentano gradualmente nel corso

delle settimane, evitando perÃ² sovraccarichi. Nei giorni in cui non si corre, Ã¨ possibile dedicarsi ad attivitÃ di **cross training** come lo yoga o il pilates, per migliorare la flessibilitÃ e la forza muscolare senza affaticare troppo il corpo.

Allenamento per principianti e avanzati

Per chi Ã¨ alle prime armi, lâ?obiettivo principale dovrebbe essere **completare la distanza**, piuttosto che correre a un ritmo specifico. I piani di allenamento per principianti si concentrano quindi su incrementi graduali della distanza, con attenzione al recupero e alla resistenza. Per i corridori piÃ¹ esperti, invece, l'obiettivo puÃ² essere migliorare il tempo di arrivo. Utilizzare come riferimento un tempo recente di una gara piÃ¹ breve puÃ² aiutare a stabilire un ritmo realistico e un piano adeguato.

Il ritmo giusto per la maratona

Uno degli errori piÃ¹ comuni tra i principianti Ã¨ cercare di correre troppo velocemente durante lâ?allenamento. Tuttavia, Ã¨ importante ricordare che il **ritmo** deve essere personalizzato in base alle proprie capacitÃ e al livello di preparazione. Ã¨ preferibile concentrarsi sullo sforzo percepito durante la corsa, piuttosto che confrontarsi continuamente con i tempi degli altri. Esistono calcolatori online che aiutano a stabilire un ritmo indicativo, ma non bisogna dimenticare che fattori come sonno, alimentazione e stress possono influire sulle prestazioni.

Cosa fare se si salta una parte dell'allenamento

Ã¨ piuttosto comune per i maratoneti non riuscire a seguire alla lettera l'intero piano di allenamento. Saltare qualche sessione a causa di infortuni o impegni quotidiani non compromette necessariamente il risultato finale. Anzi, **riposo e recupero** possono essere benefici per evitare affaticamenti e lesioni. Se si Ã¨ costretti a fermarsi per una settimana o piÃ¹, Ã¨ importante riprendere gradualmente, senza cercare di recuperare le corse perse.

Come affrontare la maratona all'ultimo minuto

In alcuni casi, puÃ² capitare di ottenere un posto per una maratona con poco preavviso. In questi casi, lâ?obiettivo dovrebbe essere quello di **completare la gara** nel modo piÃ¹ confortevole possibile, piuttosto che cercare di battere un record. Una strategia efficace puÃ² essere quella di alternare corsa e camminata, permettendo al corpo di gestire meglio la distanza. Molti maratoneti di successo utilizzano questa tecnica per ottenere comunque la medaglia della maratona.

La scelta delle scarpe giuste

Un aspetto fondamentale per prepararsi a una maratona Ã¨ scegliere le **scarpe adatte**. Prima di iniziare lâ??allenamento, Ã¨ consigliabile farsi analizzare la propria andatura e acquistare un paio di scarpe che offrano il giusto supporto. Scarpe adeguate riducono il rischio di lesioni e garantiscono il comfort necessario per affrontare la lunga distanza della maratona.