

## Cross e maratona

Tra poco inizieranno le campestri che a me piacciono ma vorrei anche prepararmi per una maratona in febbraio – marzo. Le volevo chiedere come mi posso gestire: non ho idea se fare il lungo il sabato e correre la domenica mattina la gara di cross, oppure rinunciare alle campestri e concentrarmi solo sulla maratona inizio primavera.

E' in effetti un peccato rinunciare alle corse campestre, che oltre ad essere divertenti e stimolanti, rappresentano anche un'occasione per sostenere uno stimolo allenante particolarmente efficace. Senza dubbio però quando i cross li devi correre durante il periodo di allenamento specifico per una maratona, essi possono interferire con l'ottimale preparazione. Se la maratona la devi correre a febbraio, a gennaio ti suggerisco di fare solamente due cross in maniera da dedicare le altre due domeniche ad allenamenti di lungo lento. Se invece la maratona la correrai a marzo, il discorso fatto in precedenza deve essere spostato a febbraio.

Puoi tuttavia seguire l'impostazione che tu stesso hai suggerito, correre cioè la seduta specifica per la maratona (per es. il lungo lento o il ritmo maratona) il sabato (meglio se il mattino, per aver più ore di recupero) e gareggiare la domenica. Puoi tu stesso immaginare che in questo caso il rendimento nel cross ne risulterà fortemente condizionato, ed ecco quindi che le campestri del mese precedente la maratona le devi interpretare solamente come un mezzo di allenamento e non tanto alla stregua di una competizione vera e propria. Se segui questo tipo d'impostazione tecnica, ti suggerisco di non forzare troppo nel corso della gara perché il rischio d'infortunio è elevato poiché la muscolatura è stanca ed affaticata, e quindi poco reattiva, dall'impegnativo allenamento svolto il sabato.