Allenamento maratona dopo i 50 anni

Sintesi del metodo · RunRitual · Gianni Avalle, Running coach

La maratona dopo i 50 anni si prepara diversamente. Non è questione di motivazione, è fisiologia: meno volume cieco, più qualità, recupero come allenamento.

1. Cosa cambia dopo i 50

- Il VO2max cala di qualche punto per decade, anche restando allenati
- La sarcopenia (perdita di massa muscolare) si accelera
- Il recupero da una sessione intensa chiede 48 ore o più, contro le 24 di un trentenne
- La resistenza aerobica resta allenabile a lungo: si migliora con qualità del carico, tecnica e recupero

2. Il recupero è l'allenamento

- Si ragiona in cicli di 10-12 giorni, non in settimane di 7
- In ogni ciclo: 1 lavoro di qualità, 1 corsa a ritmo controllato, 1 lungo facile
- Più spazio lento tra le sessioni dure
- I giorni di riposo sono parte dell'allenamento, non giorni persi

3. Meno chilometri, più qualità

- Regola 80/20: 80% dei km a ritmo facile, 20% di qualità
- 3-4 uscite di corsa a settimana + 1-2 sedute di forza
- Diversificare gli stimoli: ripetute brevi, medio, progressivo, fondo collinare

4. La forza non è opzionale

- 2 sedute a settimana da 25-40 minuti
- Focus: glutei, polpacci, core, catena posteriore
- Esercizi chiave: squat, affondi, calf raises, stacchi, lavoro monopodalico

5. Il lungo: regola delle 3 ore

- Non superare le 3 ore di corsa nel lunghissimo
- Il lungo non va oltre i 30-32 km
- Meglio 30 km di qualità che 35 km trascinandosi

6. Cuore e visita medica

- Test da sforzo massimale annuale
- Ecocardiogramma ogni 2-3 anni
- Intensità di allenamento tra il 70 e l'80% della frequenza cardiaca massima
- Il cuore over 50 ben preparato recupera come quello di un giovane

7. Alimentazione e sonno

- Proteine: 1,4-1,6 g/kg di peso al giorno, distribuite sui pasti
- Fonti: legumi, pesce, uova, tofu
- Sonno non negoziabile: 7+ ore

8. Ascoltare il corpo

- Rispettare i segnali: rigidità che non passa, dolore nello stesso punto per 3 giorni
- Un allenamento perso non compromette l'obiettivo
- La tabella è la mappa, le gambe sono le tue

Settimana tipo (ciclo 10-12 giorni)

Giorno	Sessione	Note
1	Riposo o stretching 20 min	Recupero reale
2	Corsa lenta 45-50 min	Z2, base aerobica
3	Qualità: 6-8 x 400 m	Recupero 90s tra le serie
4	Riposo o camminata 30 min	Giorno morbido
5	Corsa ritmo controllato 50 min	Medio, non al limite
6	Forza 30 min	Glutei, core, monopodalico
7	Lungo facile 90-120 min	Non oltre le 3 ore
8	Riposo o nuoto/bici 30 min	Recupero attivo
9	Corsa lenta 40 min	Rigenerante
10	Forza 30 min + allunghi	Tecnica di corsa

Volume settimanale indicativo: 50-65 km, 4 uscite di corsa + 2 di forza.

Gianni Avalle, Running coach / RunRitual. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.

Documento informativo, non sostituisce la visita medica né un piano personalizzato. Prima di iniziare una preparazione per la maratona, esegui il controllo cardiologico con test da sforzo.