

Fartlek

venerdì 10 marzo 2006

Ultimo aggiornamento giovedì 27 luglio 2006

Il fartlek è una corsa continua, nella quale lo sforzo non si mantiene uniforme, ma presenta variazioni più o meno frequenti, nelle salite e discese, o solamente variazioni di velocità decise dall'atleta, indipendentemente dalle pendenze.

Il fartlek può essere un ottimo sostituto delle prove ripetute, dal momento che crea effetti fisiologici molto simili.

Fartlek con lunghe variazioni di ritmo

Il ritmo base è simile a quello del lungo-lunghissimo. Si percorrono tratti di varie centinaia di metri o di pochi chilometri alla velocità attorno a quella di riferimento.

La durata varia da alcune decine di minuti ad un massimo di 90 minuti.

Fartlek con brevi variazioni di ritmo

In genere si percorrono distanze complessive inferiori a quelle del precedente, con un ritmo base più veloce e con variazioni compiute su una distanza inferiore, ma con una intensità più elevata.

La durata varia da poche ad alcune decine di minuti.

Fartlek con brevi e lunghe variazioni di ritmo

Si eseguono alcune variazioni di breve distanza e, dopo un recupero più lungo, uno o due variazioni di lunga distanza.