

## La palestra

lunedì 27 aprile 2015

### La Palestra

La preparazione in palestra, con l'ausilio di macchine ed eventuali carichi, è anch'essa consigliata ma senza i famosi eccessi, anche perché al corridore (in particolare al mezzofondista veloce) serve reattività nella risposta dei muscoli e non appesantimento, si dovranno pertanto fare degli esercizi, consigliati da un bravo tecnico o insegnante, che poi vanno praticati privilegiando le ripetizioni e non il carico. Per ottenere dei benefici significativi dall'attività in palestra, necessitano almeno 2 allenamenti settimanali.

Dovendo sempre evitare il possibile stress fisico, che ne può conseguire, si può concentrare l'attività in palestra nel periodo invernale, dove si cura di più l'allenamento sull'aerobica e nella fase post invernale, sostituirla con l'attività ginnica, meglio all'aperto, che si può fare comunque tutto l'anno e che dopo i 60 anni diventa un obbligo e non un optional.

Naturalmente, è bene ricordarlo, come negli allenamenti per la corsa, anche l'attività fisica in palestra deve prevedere l'impegno fisico progressivo.