

Ciao Francesca,

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you per preparare le tue prossime Gare. Il mio servizio non si limita al semplice rilascio di una tabella d'allenamento personalizzata, ma grazie al mio servizio di consulenza potrai sempre contare sul mio supporto tecnico e sui miei consigli. Non esitare quindi a contattarmi e ad aggiornarmi periodicamente sui tuoi allenamenti.

## **Analisi Tecnica e Soglia Anaerobica**

Utilizzando il mio Running4you Calculator sono stato in grado di calcolare, dai tuoi recenti record personali, il tuo attuale valore di [soglia anaerobica \(S.AN\)](#): 9,4 km/h - 6'25" al chilometro. Da questo dato fisiologico sono stato successivamente in grado di ricavare i ritmi delle tue sedute d'allenamento, che andranno via via verificati ed aggiornati in base all'andamento della tua preparazione. Il diario (on-line nella tua Area Riservata) va aggiornato molto spesso, così come di frequente (almeno una volta ogni 10 giorni) è utile scrivermi una email per fare il punto tecnico della preparazione.

Per determinare le tue caratteristiche atletiche e per estrapolare i tuoi ritmi d'allenamento, non avendo tu ancora mai gareggiato, mi sono basato unicamente sui dati che ho raccolto dal tuo questionario e mi sono affidato alla mia esperienza di preparatore maturata in questi anni.

Il recupero tra le Prove Ripetute, espresso in metri o in minuti/secondi, sarebbe opportuno che fosse sempre attivo (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi di corsetta molto facile o in souplesse (non c'è un ritmo di riferimento per la corsa in souplesse). Visto che stai iniziando ora a fare allenamenti di questo tipo puoi anche recuperare camminando per qualche secondo prima di tornare a correre.

La Programmazione si basa dapprima sull'incremento della resistenza aerobica (correre a lungo ma sempre senza accumulare acido lattico) e sul miglioramento della S.AN. Per migliorare quest'ultimo aspetto tecnico dovrai correre allenamenti cosiddetti intervallati (o Fartlek), in cui si alternano tratti di corsa veloce a tratti di corsa più lenta. In questo modo migliori l'afflusso di ossigeno ai muscoli e i muscoli stessi vengono addestrati a smaltire più velocemente l'acido lattico.

## **Previsioni Gara**

# **5km**

00 ore 31 minuti 05 secondi

# **10km**

01 ore 04 minuti 00 secondi

# **Mezza Maratona**

02 ore 22 minuti 00 secondi

## Elenco delle sigle utilizzate nella tabella

**CLALL** = corsa lenta con allunghi finali (allunghi di 80-100m); **CL** = Fondo Lento; **RIG** = seduta di corsa di rigenerazione; **C.S.** = Corsa a velocità un po' superiore come intensità a quella del Fondo Lento; **MEDIO** = Fondo Medio; **C.V.** = Corto Veloce o Corsa Veloce; **PRG** = Progressivo o Progressione; **DEF** = Defaticamento; **FARTLEK** = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti); **IT** = Interval Training (100/200/300/400/500/600 metri); **Lungo** = Fondo Lungo Lento; **LS** = Lungo Specifico; **RB** = Ripetute Brevi (100/200/300/400/500/600 metri); **REC** = Recupero; **RISC** = Fase di Riscaldamento; **RL** = Ripetute Lunghe (dai 2km a salire); **RM** = Ripetute Medie (700 e 800metri e 1km); **SB o SALITE** = Salite Brevi; **VARIO** = Variazioni e Blocchi speciali; **GARA** = Competizione Agonistica/Non Agonistica; **DOPPIO** = Allenamento Bi-giornaliero; **ALTRO** = Altre attività.

Buona Corsa.

Andrea Gornati

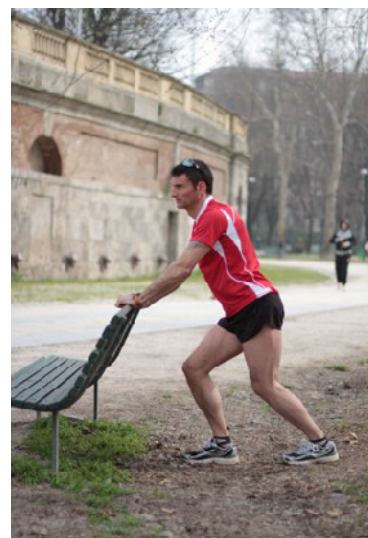
## **ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA**

*I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti, ed è incredibile come ancora qualcuno ritenga fare stretching un'attività "poco importante". Una muscolatura elastica favorisce un migliore e più efficace recupero muscolare e svolto quotidianamente, lo stretching è utile nella prevenzione della maggior parte degli d'infortuni. Lo stretching va eseguito post allenamento o comunque dopo un adeguato riscaldamento.*

*Per eseguire correttamente lo stretching si devono rispettare alcune semplici, ma fondamentali regole:*

- *Trovare dapprima una posizione comoda che consente di aver stabilità ed equilibrio,*
- *Il muscolo va allungato gradualmente, senza svolgere movimenti definiti di rimbalzo,*
- *Si raggiunge la massima distensione del muscolo senza mai arrivare a sentire il dolore,*
- *La posizione del massimo allungamento del muscolo va mantenuta per 20-30 secondi,*
- *Ripetere ogni esercizio 4-5 volte, anche più per i polpacci e gli ischio-crurali,*
- *Durante l'esercizio bisogna respirare normalmente per favorire l'allungamento,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga, come dopo una gara di maratona, è bene attendere il giorno successivo prima di fare stretching.*

### **ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DA ESEGUIRE SEMPRE DOPO UNA SEDUTA DI CORSA LENTA**



# **RUNNING4YOU** *by Andrea Gornati*

