

Ciao Valentina,

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.

PERFORMANCE COEFFICIENT

I tuoi Record, che mi hai indicato con il questionario, sono i seguenti:

5km: 22:37 – 10km: 48:42 – 21km: 1:58:00

Utilizzando il mio Running4you Calculator sono stato in grado di calcolare la tua S.AN (soglia anaerobica): 12,3 km/h - 4'52" al chilometro. Dalla S.AN calcolata 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.

La 10km è la gara in cui hai reso di più, mentre sulla mezza maratona non sei riuscita ad esprimerti allo stesso livello. Visto che il tuo obiettivo è la maratona di Torino del prossimo 16 novembre, andremo a ricercare da subito quegli adattamenti specifici che ti potranno consentire di correre con successo per 42km. In base ai tuoi Record Personali il mio Calcolatore ha generato dei Pronostici sulle tue prossime Gare (dai 5km alla Maratona), ottenibili solo con un allenamento mirato e personalizzato.

Previsioni Gara

5km

00 ore 23 minuti 24 secondi

10km

00 ore 48 minuti 15 secondi

Mezza Maratona

01 ore 51 minuti 41 secondi

Maratona

03 ore 59 minuti 00 secondi

Programmazione (indicativa):

- Prima Fase: Tre Gare di 21km, utili come allenamento di costruzione
- Seconda Fase: Sviluppo qualità fondamentali per la Maratona.
- Terza Fase: Ultimazione preparazione, Test e Scarico in vista della Gara.
- Quarta Fase: Maratona di Torino; a seguire Recupero.

ANDATURE - FREQUENZE CARDIACHE (FC) e RECUPERI

I ritmi di corsa che troverai in tabella sono stati ricavati da una S.AN di 12,3 km/h (4'52" al km). La F.C. è invece il dato per il monitoraggio delle pulsazioni. Si tratta di un dato estrapolato dalla tua F.C. Massima (180 bpm) e quindi sono questi valori che potrebbero non essere precisi al 100%. Tieni conto inoltre che la frequenza cardiaca è spesso condizionata da fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, qualità del sonno, ecc) ed esterni (clima e percorsi). Il recupero tra le Ripetute, espresso in metri o in minuti/secondi, è sempre attivo (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi di corsa molto facile o in souplesse (non c'è un ritmo di riferimento per la corsa in souplesse). Quando i recuperi andranno corsi a velocità diverse dalla corsa facile ti verrà sempre indicato in Tabella.

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; **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** = Salite Brevi; **VARIO** = Variazioni e Blocchi speciali; **GARA** = Competizione Agonistica/Non Agonistica; **DOPPIO** = Allenamento Bi-giornaliero; **ALTRO** = Altre attività.

Buona Corsa.

Andrea Gornati

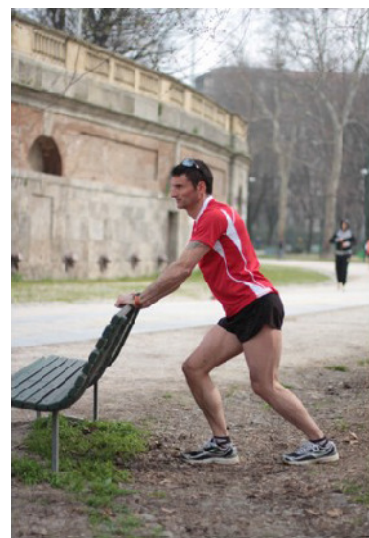
ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

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*

