

Ciao Cecilia,

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 e sui miei consigli. Non esitare quindi a contattarmi e ad aggiornarmi periodicamente sui tuoi allenamenti.

PERFORMANCE COEFFICIENT

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

5km: - 10km: - 21km: - 42km:

Non avendo tu mai gareggiato ho utilizzato il risultato del tuo test dei 1500m per estrapolare la tua velocità base (Soglia Anaerobica) e per fare delle previsioni sulle tue prossime Gare (dai 5km alla Maratona). Ovviamente si tratta di previsioni basate su questa tua attuale condizione fisica, l'obiettivo dell'allenamento è proprio far crescere il tuo livello di rendimento, quindi le previsioni saranno diverse nel tempo.

Previsioni Gara

5km

00 ore 27 minuti 40 secondi

10km

00 ore 57 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

02 ore 09 minuti 18 secondi

Maratona

04 ore 42 minuti 57 secondi

Da un punto di vista tecnico la qualità fisiologica sulla quale concentrarsi maggiormente è la resistenza aerobica e gli allenamenti utili per raggiungere questo obiettivo sono le sedute aerobiche. Per qualificare l'allenamento e renderlo più stimolante ti ho inserito spesso degli allunghi finali di 100m o delle progressioni di ritmo. Una volta costruita una solida base aerobica potremo iniziare un periodo di velocizzazione dei ritmi.

ANDATURE e RECUPERI

I ritmi d'allenamento che troverai in tabella sono stati ricavati da una S.AN presunta di 10,5 km/h (5'42"), che ho potuto calcolare dal test dei 1500m. Sono ritmi che potrebbero andare perfezionati, quindi aggiorna i tuoi diari e scrivimi periodicamente per farmi sapere come sta andando. La FC che trovi riportata in tabella è anch'essa un valore estrapolato che va perfezionato.

Il recupero tra le Ripetute, espresso in metri o in minuti/secondi, è sempre attivo, quindi di corsa facile, detta anche corsa in souplesse (molto lenta). Durante il recupero puoi anche camminare per qualche secondo prima di ricominciare a correre.

ESERCIZI DI STRETCHING

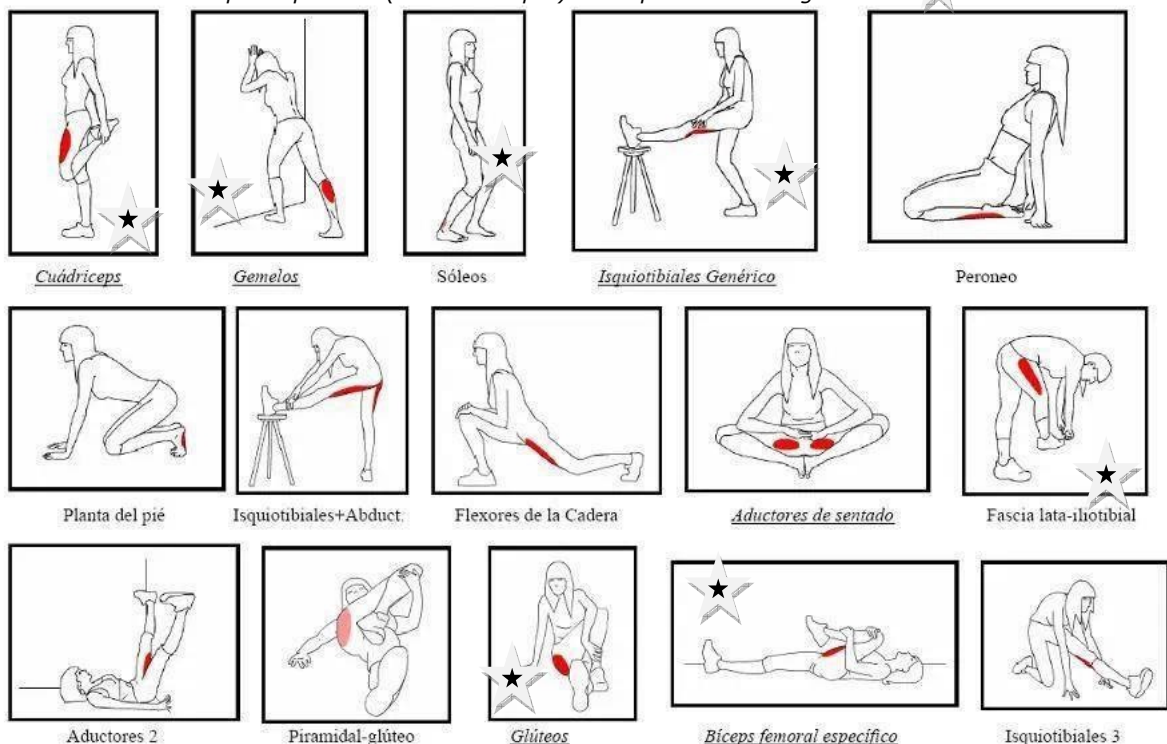
I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti, ed è incredibile come ancora qualcuno ritenga fare stretching un'attività "poco importante". Una muscolatura elastica favorisce un migliore e più efficace recupero muscolare e svolto quotidianamente, lo stretching è utile nella prevenzione della maggior parte degli 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 6-8 volte per i polpacci e gli ischio-crurali,
- Durante l'esercizio bisogna respirare normalmente.
- Dopo un esercizio di corsa molto lunga, come dopo una maratona, è bene attendere il giorno dopo prima di fare stretching.

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

I più importanti (da fare sempre) sono quelli contrassegnati dalla ★



Elenco delle sigle utilizzate nella tabella

CL * Corsa Lenta; **CLALL** * corsa lenta con allunghi finali (allunghi di 80/100m); **RIG** * corsa di rigenerazione; **CS** * Corsa Svelta; **CM** * Corsa Media; **CV** * Corto Veloce; **PRG** * Progressivo/Progressione; **DEF** * Defaticamento **FTK** * Fartlek; **IT** * Interval Training (200/300/400/500 metri); **LL** * Lungo Lento; **LS** * Lungo Specifico; **RB** * Ripetute Brevi (200/300/400/500/600m); **REC** * Recupero; **RISC** * Riscaldamento; **RPL** * Ripetute Lunghe (da 2km in su); **RPM** * Ripetute Medie (800m/1km); **SB** * Salite Brevi; **VARIO** * Variazioni e Blocchi speciali; **DP** * Seduta Doppia

ALCUNE SPIEGAZIONI

1) **ALLUNGHDI 100m**: Se la seduta prevede una corsa di CLALL5 di 11km: dopo che avrai percorso 10km a ritmo della CL (corsa lenta) dovrai correre 5 allunghi di 100m; il recupero tra gli allunghi sarà sempre di 100m da correre in souplesse. Durante gli allunghi non dovrai spingere troppo, poiché la finalità di questo esercizio è quella di far ritrovare una buona brillantezza muscolare.

2) **RISCALDAMENTO**: Prima di un allenamento impegnativo e/o di una Gara, è importante correre una fase di riscaldamento di 15-25' di corsa a ritmo lento. In base alla lunghezza della Gara il riscaldamento può variare: Dovrà essere più lungo prima di una Gara corta (3 - 10km) e più breve e blando prima di una Gara di endurance (es. la maratona).

3) **DEFATICAMENTO**: Dopo una seduta corsa lenta è sufficiente fare 10-15' di stretching (**vedi Stretching**). Dopo una seduta più intensa è bene correre molto lentamente per altri 5-15 minuti, senza assolutamente badare al ritmo, giusto per sciogliere le gambe e favorire così il recupero; Meglio correre il Defaticante su fondo morbido

Buona Corsa.

Andrea Gornati