

Cara Dnuia, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di Azzabi Dunia

B.M.I. (Body Mass Index): 18,7 (Peso Ottimale 59 Kg); **VO₂MAX**: 39,75 ml/kg/min (Discreto)
S.An (Soglia Anaerobica): **Velocità S.An**: 11,0 km/h - **Passo Min/Km**: 5.30" - **F.C. S.An**: 171 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**) ho ottenuto le andature di corsa per le varie sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **HR** (frequenze cardiache), sono stati estrapolati e andranno via via controllati e modificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono essere influenzati da diversi fattori interni (scarso riposo, alterazioni ematiche, eccessivi stress, consumo di alcolici, ecc) ed esterni (temperatura, umidità, vento, quota e caratteristiche dei percorsi).

In questo primo ciclo di preparazione ritengo che gli aspetti più importanti sui quali lavorare siano:
1) La **Potenza Aerobica**; 2) La **Resistenza Aerobico Lipidica**; 3) La **tenuta al Ritmo Gara**

Per migliorare la **Potenza Aerobica** i mezzi d'allenamento più adatti sono le prove **RIPETUTE** (da quelle Medie di 500m fino a quelle Lunghe da 2 km). Durante le prove ripetute devi cercare sempre di calibrare un impegno di corsa che ti possa permettere di completare la serie proposta. Se nel correre questi allenamenti avverti sin da subito un impegno di sforzo eccessivo, cioè se senti che a tenere tali velocità poi non saresti in grado di completare la serie, allora rallenta pure di qualche secondo al km. Parti sempre con moderazione e, se ti sentirai bene, allora puoi cercare di di spingere un po' più forte nella parte finale.

Per quanto riguarda la **Resistenza Aerobico Lipidica**, la qualità fisiologica più importante in vista della Maratona di Milano del prossimo 7 aprile, gli allenamenti più specifici saranno i Lunghi Lenti, che ti pianificherò a distanza di due-tre settimane uno dall'altro. Si andrà dalle 2h35 (23-24 km) fino a circa 3h30 di Lungo (33 km). Oltre a tale distanza non ritengo sia opportuno spingersi, i tempi di recupero per un Lungo di 3h30' possono arrivare anche a 4 settimane.

Per quanto riguarda il volume del lavoro, inteso come chilometraggio settimanale, nelle settimane di carico i km saranno compresi tra 40 e 50, nelle settimane di carico medio e/o di scarico tra i 30 e i 35.

La **tenuta al ritmo Gara** si migliora invece con allenamenti di qualità come le prove ripetute Lunghe, con recuperi attivi, con le sedute di Corto Veloce (x la Gara 10 km) e con i Km di Fondo Medio (x la Gara 21 km). A differenza delle prove ripetute, sia il corto veloce che il fondo medio, sono da considerarsi **allenamenti di corsa continua**, ovvero non sono previsti tempi di recupero. Anche in questo caso, come per le ripetute, è quindi importante settare un impegno di corsa che si possa mantenere fino a fine allenamento.

Il RECUPERO tra le Ripetute, espresso sempre in metri o in minuti/secondi, è sempre **ATTIVO** (tranne se diversamente indicato in tabella); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 40" (esempio: Cosa Lenta 6.10" al km = corsa di recupero 6.50" al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare carboidrati, **ma senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici che come noto provocano disidratazione. La mattina della Gara è consigliato evitare l'assunzione di alimenti ad alto IG* perché questi favorirebbero l'innalzamento dell'insulina, facendo così entrare un'elevata quantità di zuccheri nei tessuti, situazione che potrebbe poi far ritrovare l'atleta con poca "benzina" disponibile già nei primi km. A colazione è consigliabile assumere carboidrati a basso IG e proteine ad alta digeribilità, da consumarsi 2-3 ore prima della partenza.

*IG= indice glicemico

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Corsa Lenta (+/- 5" al km),
CL/AL = Corsa Lenta + Allunghi (allunghi di 80-100m),
MEDIO = Fondo Medio,
CORTO V. = Corto Veloce,
PROGR. = Progressivo o Progressione,
FARTLEK = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti/Secondi)
LUNGO = Fondo Lungo Lento (+/- 5-10" al km),
RB o **IT** = Ripetute Brevi o Interval Training (200/300/400/500/600 metri),
RL = Ripetute Lunghe (dai 2km a salire),

RM = Ripetute da 700, 800 metri, 1km e 1,2km,
SALITE = Salite Brevi e/o allenamenti in Salita,
SPECIFICO = Allenamenti a Ritmo Gara e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento,
VARIO = Combinazione di + stimoli allenanti,
RIG. = Corsa Rigenerativa (impegno molto leggero),
CAMM. = Cammino,
JOG. = Jogging.

Previsioni Gare (da Test Vo2Max)

5 km

27 minuti 26 secondi

10 km

57 minuti 45 secondi

Mezza Maratona

02 ora 08 minuti 37 secondi

Maratona

04 ore 39 minuti 00 secondi

(Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti e sarebbe bene eseguire lo stretching al termine di ogni seduta di allenamento.

Come fare stretching:

- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio più volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene attendere il giorno successivo prima di fare stretching.*

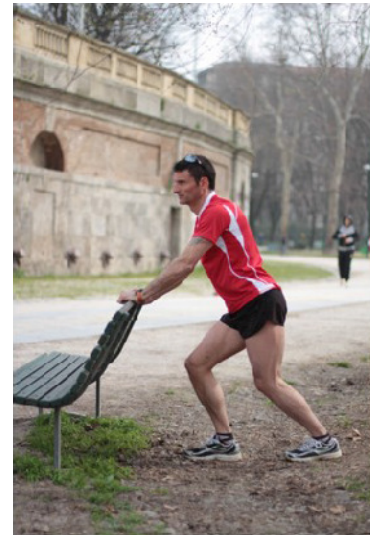
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO **DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA** DI CORSA LENTA
Femorali Polpacci Soleo



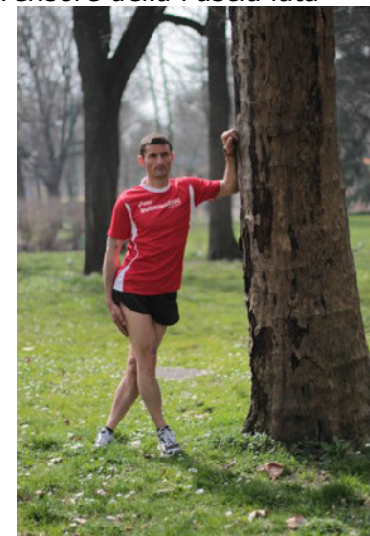
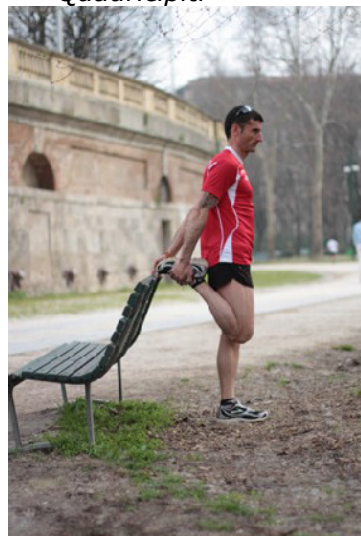
Quadricipiti



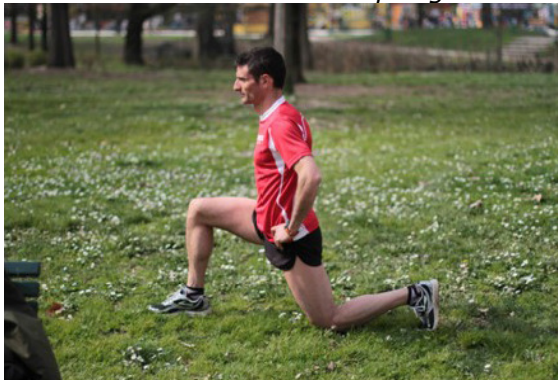
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



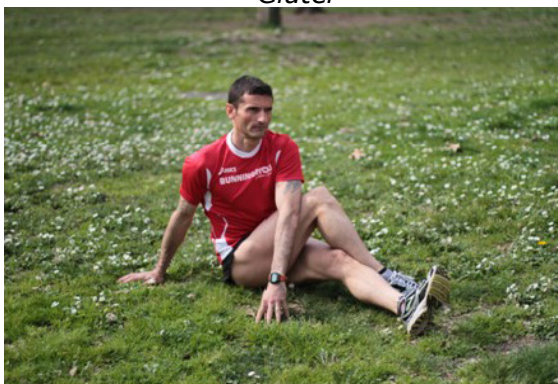
Ileo Psoas – 15" per gamba



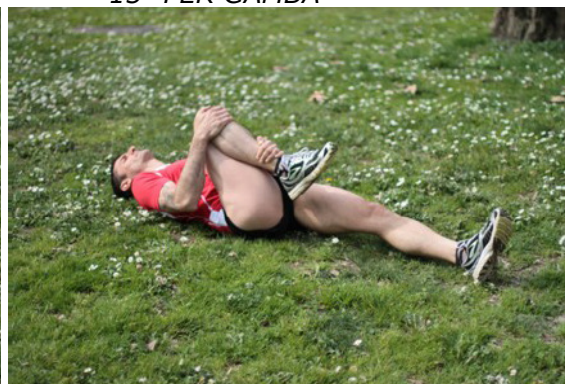
Muscoli adduttori



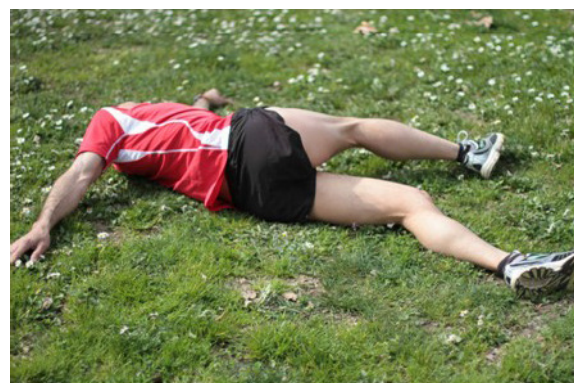
Glutei



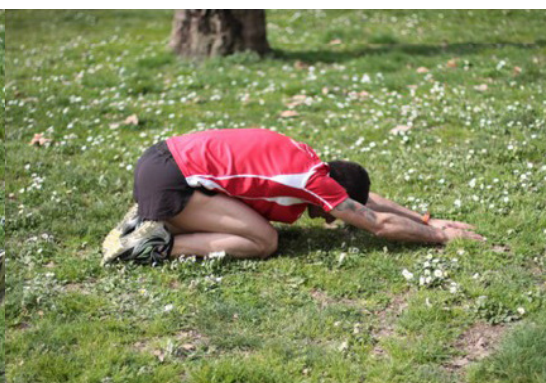
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (due volte la settimana)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVVANZAMENTO SUI TALLONI (PER IL TIBIALE) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata in inversione (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata con spinta esplosiva (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- Camminata con rullata rapida (x 2) - 15 metri, ritorno di corsa leggera

CORE STABILITY (tutti i giorni)

- [Plank 3x60" - rec 60" \(TUTTI I GIORNI\)](#)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta la settimana)

- CALCIATA DIETRO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera
- SKIP LENTO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera
- SKIP VELOCE + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera

CIRCUITO ESERCIZI DI FORZA - 7 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1 volta la settimana)

- Sul posto: Affondo dx / Affondo sx (3-4" scendere + 3-4" salire)
- Sit up X addominali
- Piegamenti (flessioni a terra)
- Skip con stabilizzazione ginocchio (ogni 6-7 appoggi)
- [Jump Burpees](#)
- Squat libero (scendere piano - salire piano)
- Plank Dinamico

PALESTRA - (1-2 volte la settimana; NON SVOLGERE NELLE TRE SETTIMANE PRECEDENTI AD UNA MARATONA)

- Leg Extension (10 colpi x 3 volte - Rec 30"): carico 50-60% del massimale (3-4" salire + 3-4" scendere)
- Sollevamento sul gradino (30" x 3 volte): lento salire + lento scendere
- Pressa: carico 70/80% del massimale (5 colpi x 3 volte - Rec 1')
- Leg Curl (10 x 3 volte); carico 40-50% del massimale (3-4" chiudere + 3-4" aprire)

Note:

- 1) Ogni allenamento del circuito sopracitato (Palestra) va intervallato da altri due esercizi a piacere per i differenti distretti muscolari: braccia, schiena, petto e addominali.
- 2) Se non si è certi di come vada svolto un esercizio consiglio, almeno per le prime 2-3 volte, di farsi seguire da un personal trainer.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico.
- 4) Cambiare le scarpe da corsa ogni 600 Km

Buon Allenamento.

Andrea Gornati