

Caro Marco

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you. Ritengo che ogni podista, di qualunque livello esso sia, meriti di essere seguito con la massima attenzione e professionalità. Il coach non è solo una figura tecnica che provvede ad elaborare un piano d'allenamento, ma è anche una guida e un riferimento importante per ogni suo atleta.

## Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **14,6 km/h** (andatura S.AN 4'06" al chilometro), ed è da questo dato fisiologico, che utilizzo unicamente come "punto di partenza", che ho poi ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno esaminate, ed eventualmente aggiornate, in base all tue "risposte sul campo". Tieni anche conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento (e alle Frequenze Cardiache) possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (come il clima caldo/umido estivo e le caratteristiche dei percorsi). Nelle sedute aerobiche come la Corsa Lenta, il Lungo e il Medio a ritmo uniforme, puoi considerare sempre un margine di tolleranza sul ritmo indicato in tabella di circa +/- 5" al km.

L' iniziale ciclo d'allenamento che ti ho preparato rientra in una prima fase di velocizzazione e di incremento della forza specifica. I mezzi previsti per il raggiungimento di tali obiettivi sono le ripetute brevi e medie (dai 400m a 1 km) e le sedute di Sprint in Salita (pendenza tra i 10 e il 15% circa), che oltre a migliorare la gittata cardiaca sono altresì efficaci per migliorare la forza e la spinta propulsiva dei piedi.

Per la resistenza aerobica generale ti ho inserito dei Lunghi da 18-21 km, che potrai anche correre su percorsi con vari tratti in saliscendi per rendere lo stimolo allenante di tale esercizio ancora più efficace e redditizio. In ottica Maratona di New York questi primi lunghi saranno utili per costruire una buona base aerobica che potremo sfruttare più avanti quando la preparazione diverrà più specifica per la maratona.

### Tappe intermedie:

Bisogna pianificare alcune Gare intermedie che saranno utili anche come Test in vista della maratona di New York. Nel periodo estivo (giugno - luglio) sarebbe utile partecipare a qualche competizione di breve distanza (dai 5 ai 10 km). Nei mesi di settembre e ottobre (prima parte del mese di ottobre) sarebbe utile invece inserire 1 o 2 gare di mezza maratona (o da 25-30 km massimo).

### Il recupero tra le Ripetute:

Viene dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, ed è sempre attivo (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi di corsa facile a sensazione; non c'è un ritmo di riferimento per la corsa FACILE di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 45/50" circa (esempio: Corsa Lenta 5'00" = corsa di recupero tra le ripetute 5'50").

### TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

*CL* = Fondo Lento, *CL/AL* = Fondo Lento + Allunghi (allunghi di 80-100m), *MEDIO* = Fondo Medio,  
*CORTO V.* = Corto Veloce, *PROGR.* = Progressivo, *FARTLEK* = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti),  
*LUNGO* = Fondo Lungo Lento, *RB* e/o *IT* = Ripetute Brevi e/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.

**Questi sono i tuoi valori potenziali**

**5 km**

**19 minuti 40 secondi**

**10 km**

**41 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 30 minuti 50 secondi**

**Maratona**

**03 ore 18 minuti 45 secondi**

**(Previsioni indicative)**

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

*I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti, ed è incredibile come ancora qualcuno ritenga lo stretching un'attività "poco importante".*

*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**

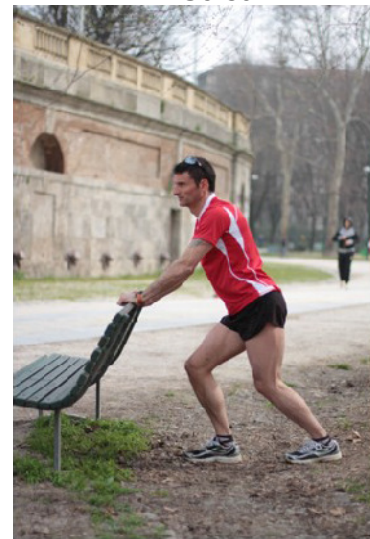
*Femorali*



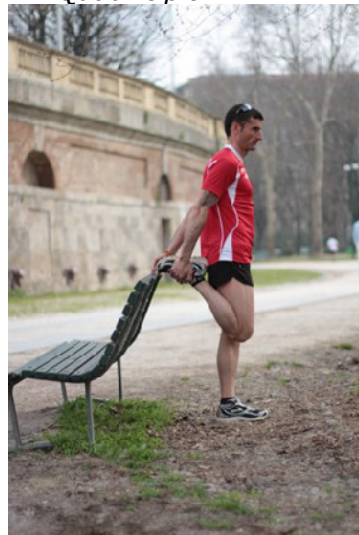
*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



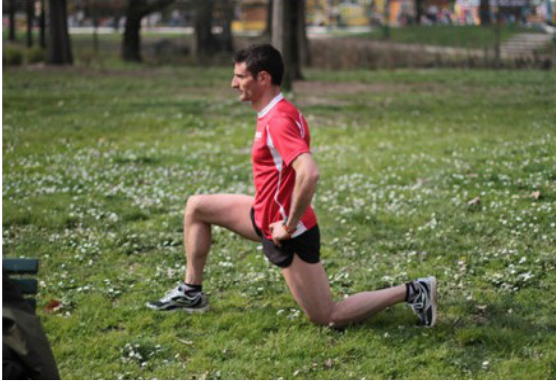
*Quadricipiti*



*Tensore della Fascia lata*



*Ileo Psoas – 15" per gamba*



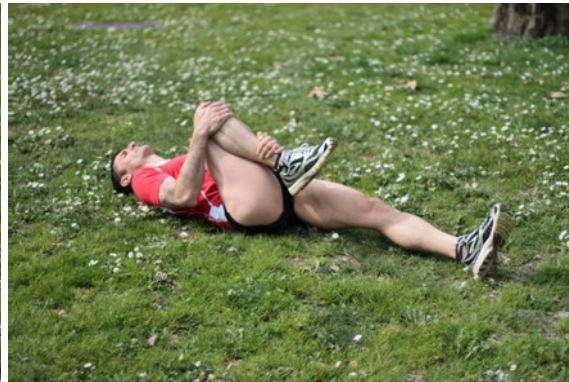
*Muscoli adduttori*



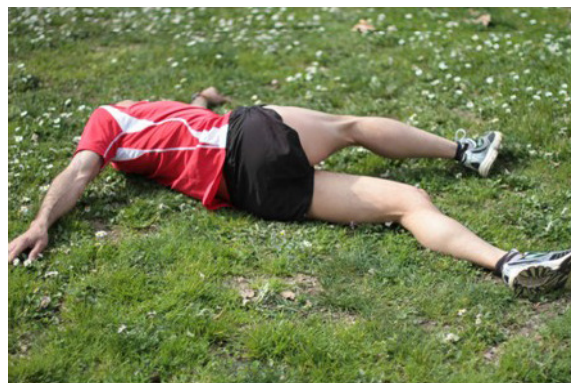
*Glutei*



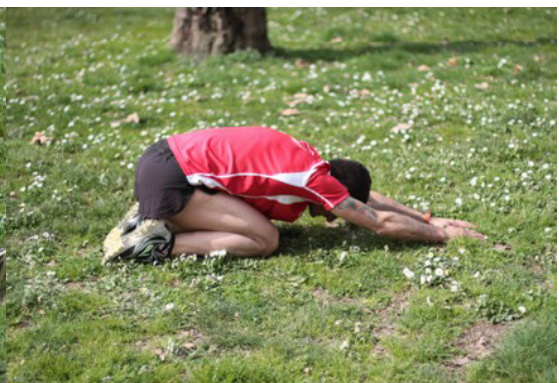
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (una volta 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 (anche tutti i giorni)**

- Plank 3x60" - rec 60"

## **ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10-14 giorni)**

- 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

**ESERCIZI DI FORZA SPECIFICA** - 5 esercizi; 25/30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (**Una volta la settimana**)

- 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)
- Squat libero (scendere piano - salire piano)

## **PALESTRA - (1-2 volte la settimana; NON SVOLGERE NEL MESE PRECEDENTE 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) Tutti i lavori di forza andrebbero svolti, almeno per le prima volta, sotto la supervisione di un personal trainer o di un istruttore fitness.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico

Buon Allenamento.

*Andrea Gornati*