

Caro Andrea

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you per preparare le tue prossime Gare.

## Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **14,6 km/h** (andatura S.AN 4'05" 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 alle tue "risposte sul campo". Tieni anche in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento, così come quelli connessi alla frequenza cardiaca, possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo, le temperature prossime allo zero tipiche dei mesi più freddi ed anche dalle caratteristiche dei percorsi). Nella corsa lenta, così come nel Lungo Lento, puoi considerare un margine di tolleranza sul ritmo indicato in tabella di +/- 5" al km.

In queste prime 4-5 settimane andremo a concentrarci prevalentemente sul miglioramento della velocità, nello specifico sull'incremento della Soglia Anaerobica (posticipo del momento di accumulo di lattato). Nonostante questa esigenza di lavorare sul versante della potenza aerobica, la programmazione che mi appresto a proporti sarà già di tipo **fondamentale** per la Gara di mezza maratona del prossimo 6 marzo. Il lavoro di costruzione aerobica di questo primo mese prevede inoltre un incremento del carico chilometrico (attualmente sui 50 km) fino ad un massimo di 60 km settimanali.

L'impegno richiesto nelle sedute di Lungo dovrà sempre rimanere in un range di lavoro aerobico, anche se per qualificare la seduta ti farò concludere questi allenamenti in progressione di ritmo. Puoi correre i lunghi anche su percorsi leggermente mossi, ma in ogni caso evita di svolgere dei veri e propri lunghi collinari.

**Il recupero tra le Ripetute**, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **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 + 50" circa (esempio: Corsa Lenta 4'50" = corsa di recupero tra le ripetute 5'40").

### **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 o Progressione,

**FARTLEK** = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti),

**LUNGO** = Fondo Lungo Lento,

**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.

## Valori potenziali

**5 km**

**19 minuti 50 secondi**

**10 km**

**40 minuti 50 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 31 minuti 00 secondi**

**Maratona**

**03 ore 16 minuti 30 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 piu' 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*



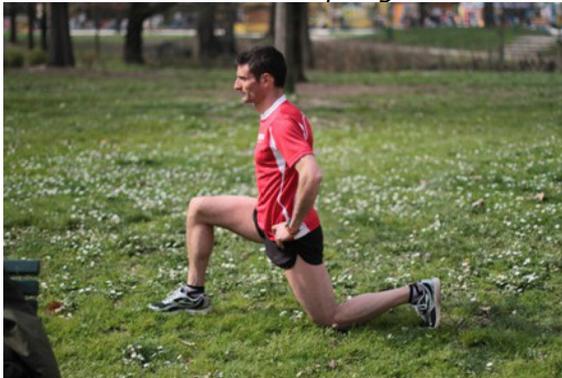
*Quadricipiti*



*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**

- 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**

- Plank 3x60" - rec 60" (TUTTI I GIORNI)

## **ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri)**

- 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)

- 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 - (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*