

Scheda di Valutazione di Bonalda Kim

B.M.I. (Body Mass Index): 21,4 (Valore Ottimale); **VO₂MAX** (consumo d'ossigeno): 58,1 ml/kg/min
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 16,4 km/h - **Passo Min/Km**: 3.40" - **F.C. S.An**: 176 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 **Frequenza Cardiaca**, sono stati estrapolati dai dati che mi hai fornito e andranno via via controllati, ed eventualmente modificati, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni 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).

Sei indubbiamente un atleta con ottime qualità anaerobiche, anche il test in pista ha evidenziato le tue doti di velocità. In questo primo microciclo di preparazione per la Maratona di Milano dobbiamo enfatizzare queste tue qualità, che poi andremo a sfruttare nel corso della preparazione specifica per la Maratona. Al fine di migliorare il Vo2Max e la S.An, per un corridore con le tue caratteristiche fisiche, i mezzi più utili da adottare in questa fase introduttiva di preparazione sono le prove ripetute Brevi (sui 400m), Medie (1 km) e gli Sprint brevi in salita (pendenza 10-13%, impegno massimale). Quello che devi fare durante le prove ripetute, soprattutto in quelle più brevi, è cercare di correre sempre con azione agile e decontratta, lavorando di frequenza e cercando sempre la partecipazione attiva delle braccia.

Durante la fase di preparazione specifica andremo a lavorare sulle altre componenti fisiologiche importanti per la Maratona, ovvero la potenza lipidica (consumo di grassi/min) e le due resistenze, quella aerobica generale e quella specifica (resistenza al ritmo Gara). Occorrerà pianificare almeno due gare di 21 km, io ti suggerisco la Mezza del Castello di Vittuone (9 febbraio) e la Stramilano (22 marzo). Quest'ultima Gara si correrà due settimane prima della maratona, e sarà un buon test d'efficienza proprio in vista della 42 km.

I Lunghi di questa fase li puoi anche correre su percorsi vari, con saliscendi ma mai eccessivamente duri. Durante le sedute lipidiche impegnati a correre sempre in regime aerobico, senti sempre di avere margine e di correre spendendo poche energie.

RITMI DI CORSA: Visto che siamo all'inizio della preparazione i **Ritmi di Corsa** potrebbero non essere corretti al 100%. Cerca di ascoltare sempre anche le sensazioni, evita di esagerare specie nei lavori aerobici. Grazie agli aggiornamenti che mi farai avere cercherò di rendere questi dati sempre più accurati.

IL RECUPERO tra le Ripetute: viene sempre espresso in metri o in minuti/secondi ed è sempre **ATTIVO** (salvo se diversamente segnalato nelle note nella scheda); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50 secondi.

RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO: Nella scheda d'allenamento sono indicati sempre in Km; Prima di una seduta di qualità (ripetute, corto veloce, medio, gara, ecc...) occorre svolgere una fase di riscaldamento di fondo lento, sempre un po' a sensazione, conclusa sempre con alcuni allunghi leggeri per preparare i muscoli allo sforzo. Dopo ogni allenamento di qualità va svolto il defaticamento, una corsetta molto leggera di recupero che ha il solo scopo di rilassare i muscoli delle gambe. Lo Stretching va fatto sempre dopo ogni allenamento.

ALIMENTAZIONE: Nei pasti che precedono una Gara, o un allenamento impegnativo, è appropriato nutrirsi mangiando prevalentemente carboidrati, ma sempre abbinandoli a proteine e grassi. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, carboidrati raffinati, grassi idrogenati, alcolici e superalcolici. 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 (i tempi di digestione variano da persona a persona). Cerca sempre di integrare liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti**. La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino tra i pasti principali e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 30/40 gr di parmigiano o grana padano.

L'ACQUA: L'idratazione è alla base di qualsiasi sia il nostro obiettivo: stare semplicemente meglio o migliorare le performance sportive. Indicativamente l'ideale sarebbe bere L 0,5 ogni 10 kg di peso corporeo (per uno sportivo): quindi un atleta di 70 kg dovrà bere 3,5 litri di acqua al giorno.

*IG= indice glicemico

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Fondo lento (+/- 5" al km),
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/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 - (Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)

5 km

17 minuti 35 secondi

10 km

36 minuti 40 secondi

Mezza Maratona

01 ore 21 minuti 26 secondi

Maratona

02 ore 55 minuti 49 secondi

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 (mai meno di 30 secondi),*
- *Ripetere ogni esercizio più volte (almeno TRE),*
- *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 FONDO LENTO

Femorali



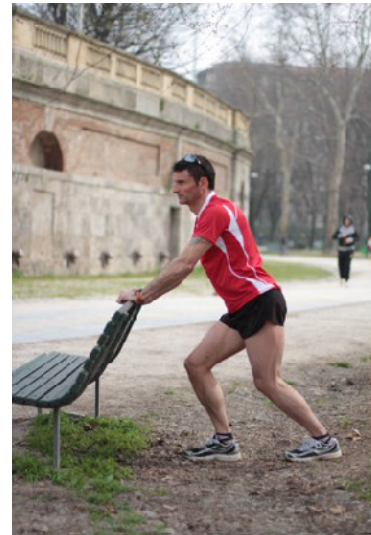
Quadricipiti

Polpacci

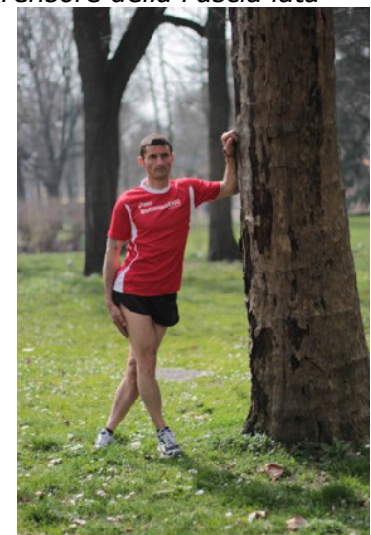
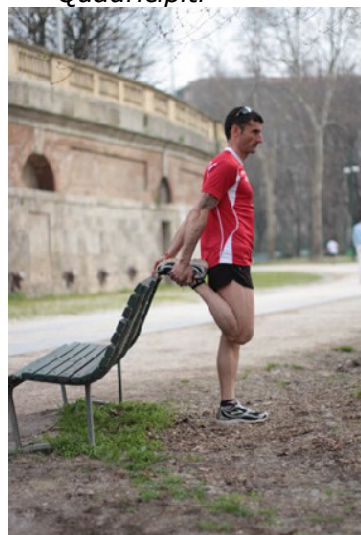


Quadricipiti

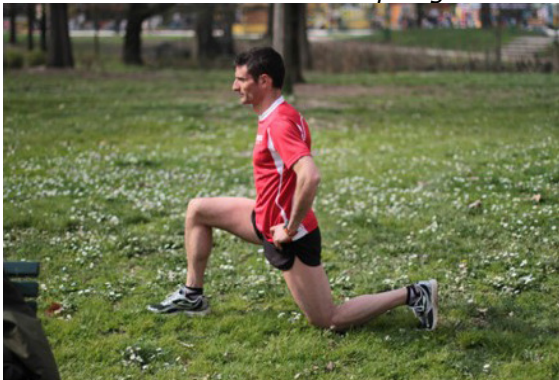
Soleo



Tensore della Fascia lata



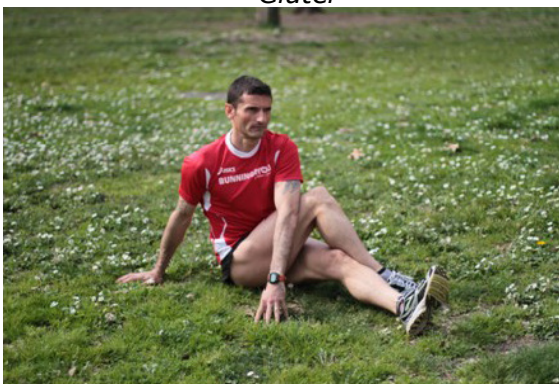
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



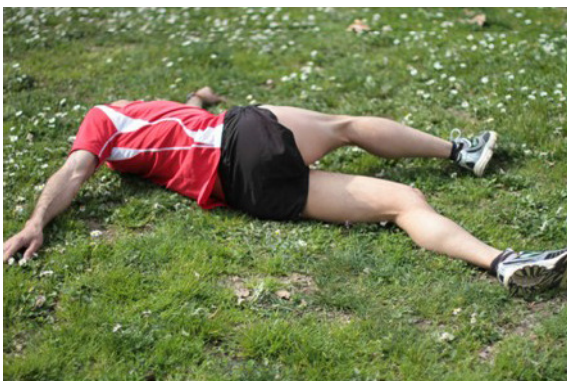
Glutei



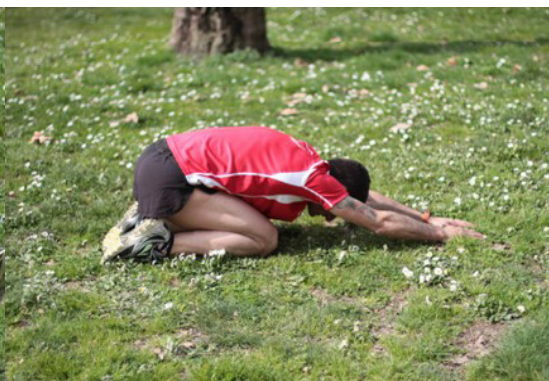
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA E' UTILE DEDICARE TEMPO ANCHE AL RINFORZO MUSCOLARE E ALLA TECNICA DI CORSA.

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (due volte la settimana, anche dopo un allenamento di fondo lento)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVANZAMENTO 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 negli orari che si preferisce)

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

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta la settimana, anche dopo la Corsa Lenta)

- CALCIATA DIETRO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (TRE volte)
- SKIP LENTO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)
- SKIP VELOCE + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)

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 ogni 8-10 giorni)

- 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.

Coach G