

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

Scheda di Valutazione di Busnelli Daniela

Indice di Massa Corporea (**BMI**) 22,9 (Peso Forma Ottimale 54 kg)
VO₂MAX attuale stimato - ml/kg/min 43,8
S.AN stimata - **12,2 km/h** (andatura S.AN 4.55" al chilometro);

Da questo dato fisiologico (**S.An**), che utilizzo unicamente come "punto di partenza", ho ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno controllate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche presente che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento e alla **HR** (frequenza cardiaca) possono, a volte, essere influenzati da diversi fattori interni (stress, stanchezza generale, cattivo sonno/riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (come il clima caldo/umido estivo o le caratteristiche dei percorsi).

In preparazione per la **MEZZA MARATONA di LECCO** del prossimo 6 novembre, tenendo conto che non manca ormai molto (meno di 4 settimane) e che sei reduce da una forte gastroenterite, la caratteristica che ritengo più importante allenare è senza dubbio la resistenza aerobica generale.

Le sedute d'allenamento maggiormente appropriate per enfatizzare questa qualità sono quelle a carattere aerobico e di durata (Lunghi). Come stimolo allenante utile per migliorare il trasporto di ossigeno ho ritenuto inoltre utile pianificare, settimanalmente, una seduta d'allenamento anaerobica su distanze brevi.

Una volta arrivati a novembre avremo la possibilità di preparare altre Gare sfruttando così anche il lavoro svolto in queste prime 5 settimane di allenamento, che rientrano in quello che posso definire periodo introduttivo di costruzione generale.

Appena deciderai quali saranno i tuoi prossimi obiettivi t'invio a darmene subito informazione in modo che possa tenerne conto quando dovrò approntarti la successiva scheda d'allenamento.

Alimentazione: Nella cena della sera che precede l'allenamento più lungo è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, ma sempre senza esagerare con le porzioni ed evitando di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire. La mattina del Lungo e delle Gare è meglio evitare 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 preferibile 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).

Integrazione: Correre più piano quando il clima è caldo/umido è fisiologico. Dopo l'allenamento ti consiglio di assumere un integratore di sali minerali ad una temperatura di circa 10°. Il reintegro più efficace lo si consegue con l'assunzione di bevande ipotoniche. Gli integratori ipotonici sono prodotti la cui concentrazione determina una pressione osmotica inferiore a quella del plasma.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, è dinamico (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi sempre di corsa facile; 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 6'30" = corsa di recupero tra le ripetute 7'20").

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)

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

Queste sono delle prime previsioni agonistiche

5 km

24 minuti 30 secondi

10 km

51 minuti 35 secondi

Mezza Maratona

01 ore 57 minuti 28 secondi

Maratona

04 ore 03 minuti 15 secondi

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

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

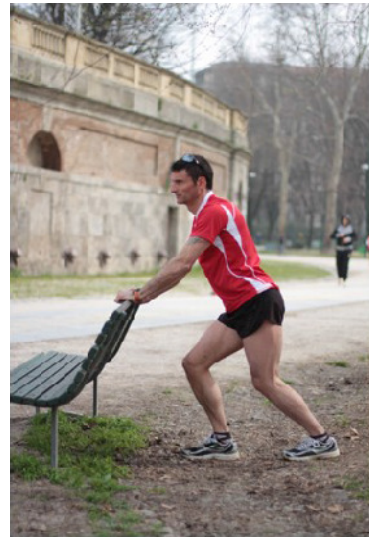
Femorali



Polpacci



Soleo



Quadricipiti



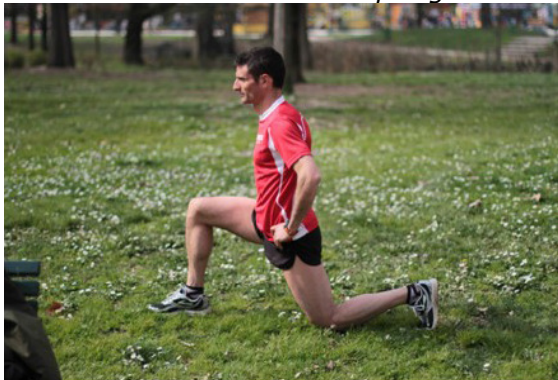
Quadricipiti



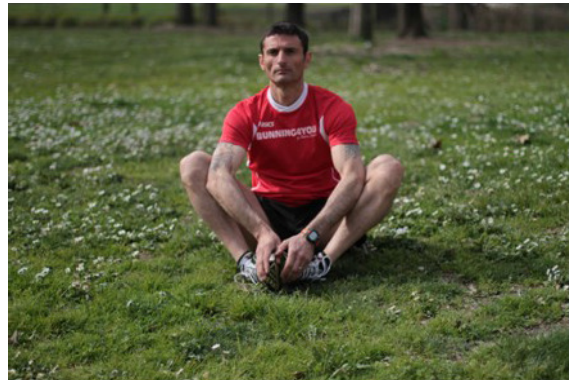
Tensore della Fascia lata



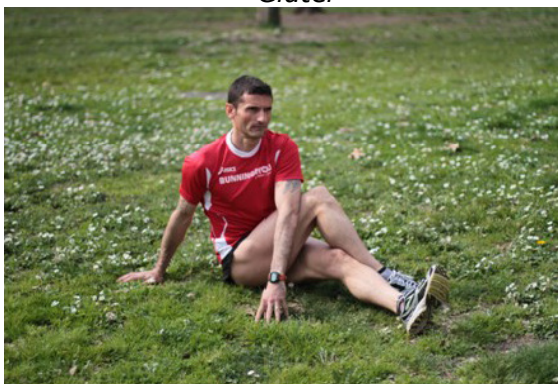
Ileo Psoas – 15" per gamba



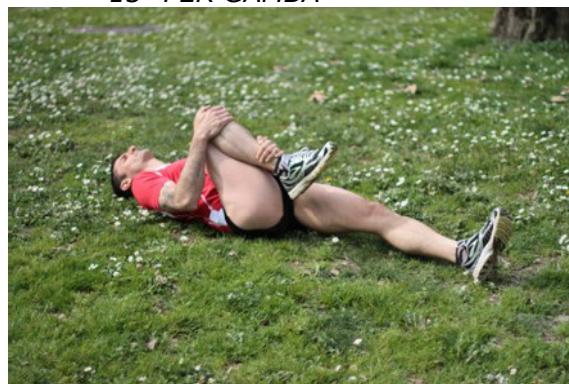
Muscoli adduttori



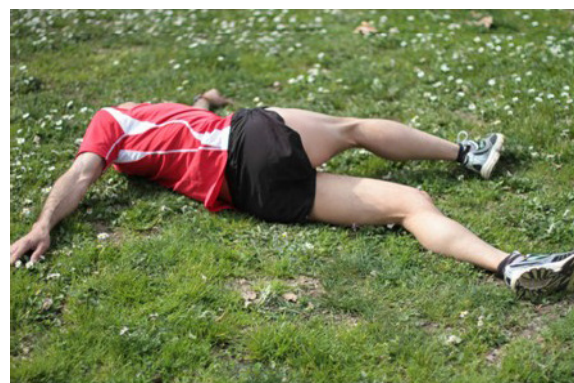
Glutei



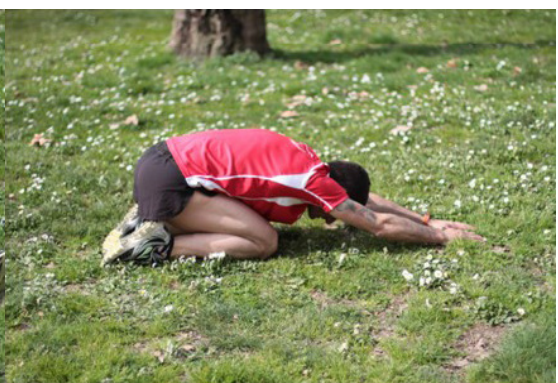
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (una/due 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" (TUTTI I GIORNI)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 8-10 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 ogni 2 settimane**)

- 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 la 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