

Ciao Alice, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

## Scheda di Valutazione di Alice Calboli

**B.M.I.** (Body Mass Index): 21,3 (ottimale); **VO<sub>2</sub>MAX**: 49,5 ml/kg/min (media)  
**Velocità S.An** (Soglia Anaerobica): 13,4 km/h - **Passo Min/Km**: 4.28" - **F.C. S.An**: 174 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**) 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).

In questo primo micro-ciclo inizieremo a svolgere un allenamento mirato al miglioramento della velocità, mantenendo un volume settimanale di lavoro attorno ai 50 km. Le sedute specifiche in questa prima fase saranno le prove di ripetute Brevi, Medie e il Corto Veloce. Il Corto Veloce, a differenza delle ripetute, è un allenamento di corsa continua dove non sono previsti tempi di recupero. Nello svolgere questo allenamento dovrai prestare attenzione a non eccedere con lo sforzo nei primi 10 min di corsa. L'impegno di corsa nel Fondo Veloce è molto simile a quello di una Gara di 21 km. Al termine di questo primo ciclo di velocizzazione inizieremo la preparazione specifica per la Maratona di Francoforte. Sarà opportuno inserire 1 o 2 gare di 21-30 km nel periodo che andrà da inizio settembre a inizio ottobre. Fammi sapere inoltre quale sarà il periodo delle tue vacanze, e dove ti recherai, così che possa tenerne conto quando ti appronterò il programma di quelle settimane.

**CLIMA ESTIVO:** In queste prossime settimane aumenteranno sia le temperature che il tasso di umidità nell'aria e questa situazione potrebbe portare disagi nel corso degli allenamenti outdoor. Tieni quindi presente che durante la stagione estiva il rendimento potrebbe calare, specie se si vive e ci si allena in grandi città sul livello del mare, dove è proprio l'umidità ad enfatizzare i disagi del caldo. Questa perdita di efficienza non va associata ad uno scadimento della condizione atletica, si tratta unicamente di una questione fisiologica relazionata al clima di questa stagione. In questa situazione è importante non esagerare con lo sforzo fisico onde evitare di andare in sovrallenamento. Cerca di idratarti sempre bene, sia durante la giornata, bevendo di più, che dopo ogni allenamento, dove ti consiglio di assumere un integratore di Sali Minerali (Tipo Polase).

**IL RECUPERO tra le Ripetute:** viene espresso sempre in metri o in minuti/secondi ed 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 + 50 secondi.

**RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO:** In tabella sono indicati sempre in Km. Prima di una seduta di qualità (ripetute, corto veloce, medio, gara, ecc...) occorre svolgere una fase di riscaldamento di corsa lenta, sempre un po' a sensazione e senza far riferimento al cronometro. Dopo ogni allenamento di qualità va svolto il defaticamento, una leggera corsa lenta di recupero che ha il solo scopo quello di rilassare i muscoli.

**ALIMENTAZIONE:** Nella cena della sera che precede una Gara Lunga o un Allenamento Lungo, è appropriato nutrirsi mangiando una maggior quantità di carboidrati, ma sempre **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 o di un Allenamento Lungo 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.

\*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**

**5 km**

**21 minuti 25 secondi**

**10 km**

**44 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 37 minuti 43 secondi**

**Maratona**

**03 ore 34 minuti 11 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**

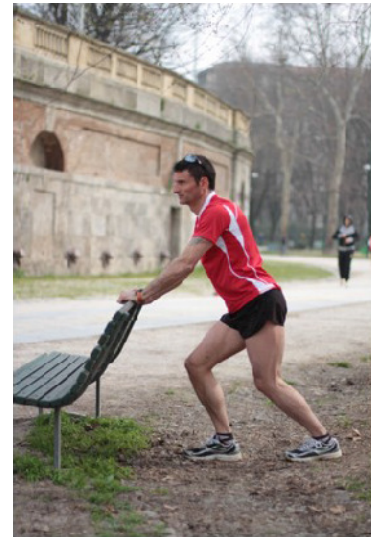
*Femorali*



*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



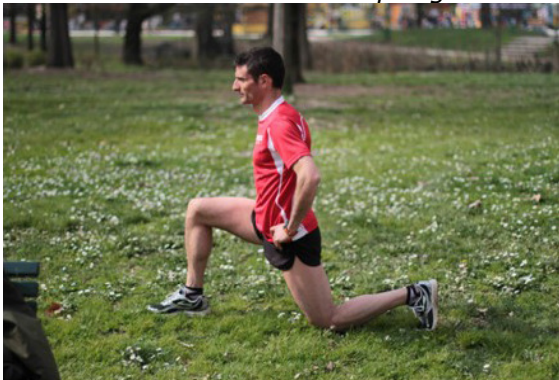
*Quadricipiti*



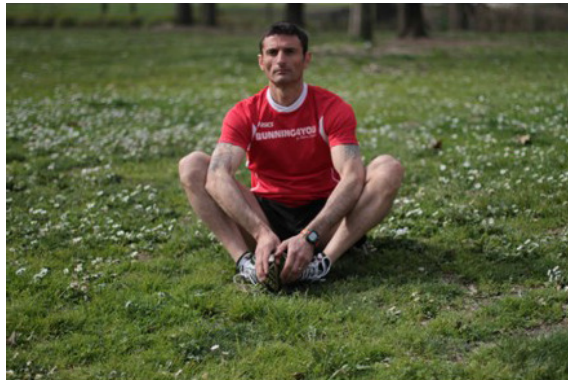
*Tensore della Fascia lata*



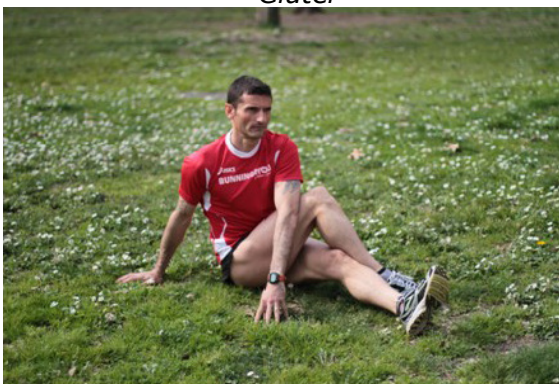
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



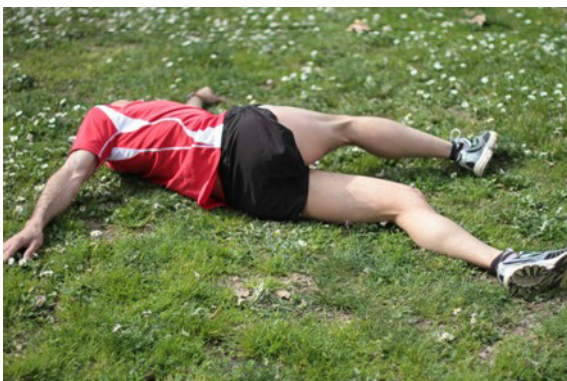
*Glutei*



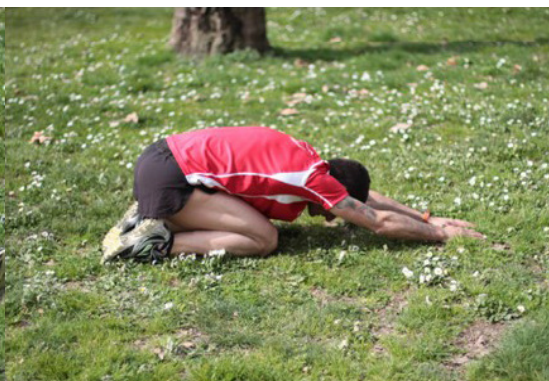
*15" PER GAMBA*



*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')
- 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)**

- [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*