

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

Scheda di Valutazione di Cavallo Cecilia

BMI (Body Mass Index): 18,1; **VO2MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 46,8 ml/kg/min; **S.An** (Soglia Anaerobica): **12,9 km/h** (andatura S.AN 4.38" al chilometro);

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO2MAX**), che utilizzo come punto di partenza per determinare il valore atletico di un podista, ho ottenuto i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti al **HR** (Heart Rate), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono anche essere influenzati da vari fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi). I valori del **HR** sono stati calcolati utilizzando la [formula karvonen](#) prendendo come riferimento la tua Frequenza Massima teorica.

La preparazione per le **Mezza Maratona di Milano** sarà indirizzata prevalentemente al miglioramento della **Potenza e della Capacità Aerobica**.

La velocità, intesa come **Potenza Aerobica**, è una qualità fisiologica molto importante per le Gare di 10 e 21 km e che dobbiamo quindi allenare a dovere. In questo primo-ciclo, già specifico per la Gara di Milano, l'obiettivo principale sarà proprio quello di migliorare la **S.AN** in modo tale che i tuoi muscoli possano ritardare nel tempo il momento dell'accumulo di lattato.

Gli allenamenti maggiormente produttivi per la **S.AN** sono le **prove ripetute medie e lunghe** (dagli 800m ai 2 km). Le **prove brevi veloci** (300/400m/Fartlek), invece, sono utili perché migliorare il trasporto di ossigeno nel sangue, ma non solo. Queste prove ripetute su distanze brevi hanno servivano a rendere più efficiente la tua azione di corsa, in particolare mi riferisco alla spinta dei piedi a terra.

Gli allenamenti **Lunghi**, utili per la **costruzione aerobica** in vista della mezza maratona di novembre, li potrai anche correre su percorsi con saliscendi ma cerca sempre di non esagerare con le salite, specie quando mancheranno solo 3-4 settimane alla gara.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, è sempre **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 + 40 (esempio: Cosa Lenta 5.15" al km = corsa di recupero 5'55" al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, **ma senza esagerare con le porzioni**. Evita di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara è meglio 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 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). Cerca sempre di integrare i liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti** (carboidrati, grassi e proteine). La frutta (**nostrane e di stagione**) è un ottimo spuntino (metà mattina / metà pomeriggio) che può essere accompagnata da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana.

*IG= indice glicemico

Esami: Dopo l'estate ti consiglio di fare gli esami del sangue (Emocromo completo + dosaggi ferro e ferritina). E' importante verificare che questi valori non siano molto bassi, in quanto sia la preparazione che la stagione calda possono provocare una maggior perdita di Ferro. Gli esami del sangue vanno sempre fatti vedere al proprio medico curante.

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.

SPEC. Allenamenti a Ritmo Gara e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento normale

Previsioni

5 km

22 minuti 45 secondi

10 km

46 minuti 23 secondi

Mezza Maratona

01 ora 44 minuti 12 secondi

Maratona

03 ore 43 minuti 14 secondi

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

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

(sono importanti quanto lo è correre)

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

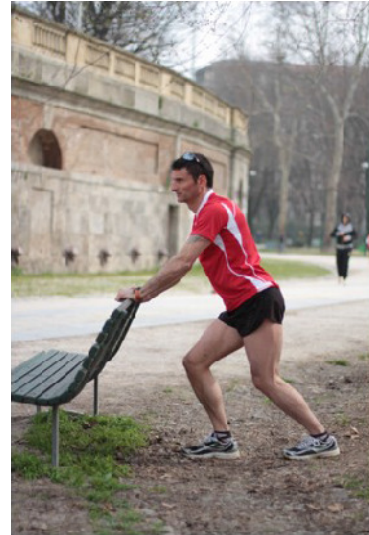
Soleo



Quadricipiti



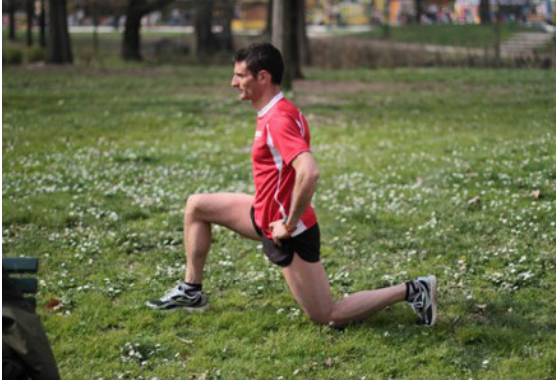
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



Ileo Psoas – 15" per gamba



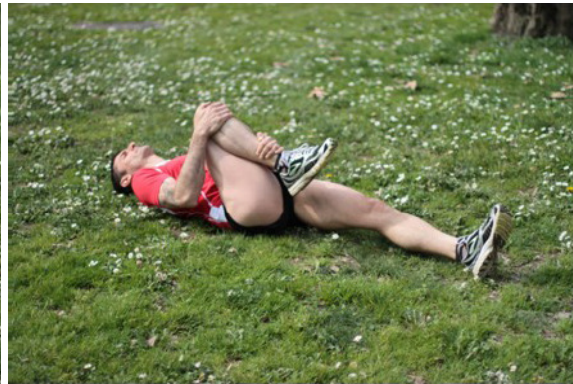
Muscoli adduttori



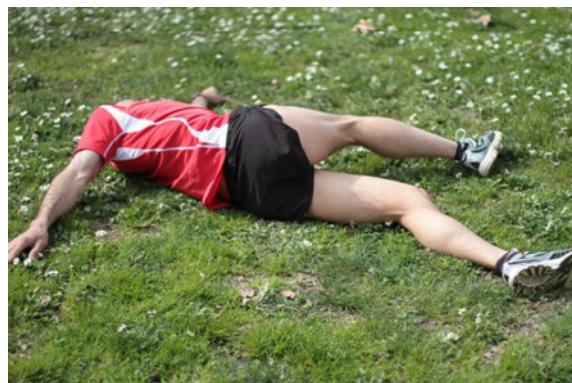
Glutei



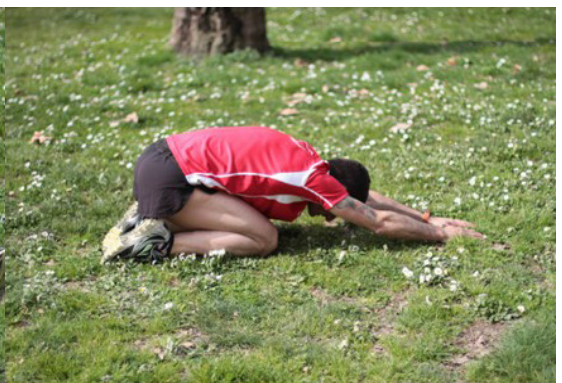
15" PER GAMBA



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 (tutti i giorni)

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

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10-15 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

CIRCUITO ESERCIZI DI FORZA - 5 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (Una volta ogni 2 settimane)

- 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

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