

Caro Andrea, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

## Scheda di Valutazione di Cicerale Andrea

**B.M.I.** (Body Mass Index): 21,5 (Valore Ottimale); **VO<sub>2</sub>MAX**: 59,7 ml/kg/min  
**S.An** (Soglia Anaerobica): **Vel 16,1 km/h**; **Passo**: 3.43" al Km

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 **HR** (frequenze cardiache), andranno via via controllati e modificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono venire 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 vista della **Maratona di Ravenna** del prossimo 11 Novembre quella che mi appresto a sviluppare è già una preparazione di tipo **Specifica x la 42 Km**.

Gli obiettivi di questa preparazione saranno il miglioramento della **Potenza Lipidica** e della **Resistenza a Ritmo Gara**; I mezzi per migliorare il primo di questi due obiettivi sono:

**1)** l'aumento del volume settimanale del **lavoro aerobico**; **2)** I **Lunghi** corsi in modalità Progressiva **3)** I **Fondo Medi**;

La **Resistenza Specifica**, ovvero la capacità di mantenere un certo livello di intensità per tutta la distanza di Gara, si migliora con sedute specifiche come le **Variazioni di Ritmo** e le **Ripetute Lunghie** con recuperi corsi ad intensità prossima a quella del medio e/o della Gara di Maratona.

Ho tenuto conto della **Mezza Maratona di Pisa** e in questo primo ciclo di allenamento troverai inserite alcune sedute specifiche utili per poter migliorare il tuo **PB sui 21 km**. Cerca sempre di rimanere un po' prudente quando correrai le prime prove Ripetute, semmai aumenta l'intensità dello sforzo con il passare delle prove.

### NOTA:

Nei Lunghi, così come nei Fondi Medi, è stato dimostrato scientificamente come **la capacità lipidica**, ovvero la quantità di grassi che si utilizzano per minuto sotto sforzo, **migliora considerevolmente solo se si parte piano e si finisce in crescendo**. Viceversa, quindi calando nella seconda metà di un allenamento aerobico lungo, questi benefici organici non si potranno mai ottenere.

**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 di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50" (esempio: Cosa Lenta 4.30" al km = corsa di recupero 5'10" al km).

**Alimentazione:** Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare carboidrati, **ma sempre senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici che provocano disidratazione. 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**. La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino tra i pasti principale e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana padano.

\*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)

**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

**CAMM.** = Cammino

**Jogg.** = Jogging

## Previsioni Gare

**5 km**

**17 minuti 45 secondi**

**10 km**

**37 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 21 minuti 04 secondi**

**Maratona**

**02 ore 57 minuti 29 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*

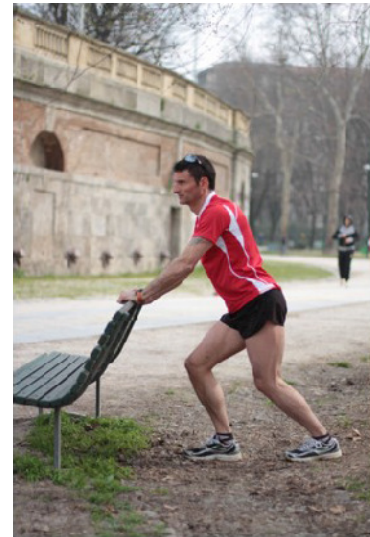
*Soleo*



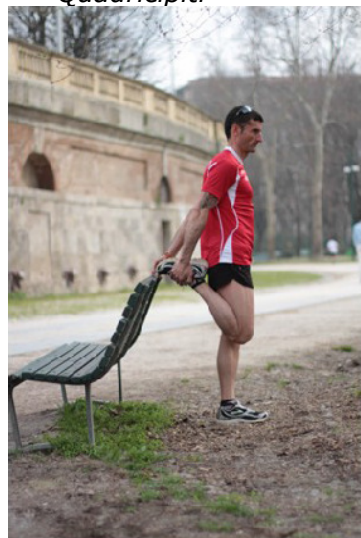
*Quadricipiti*



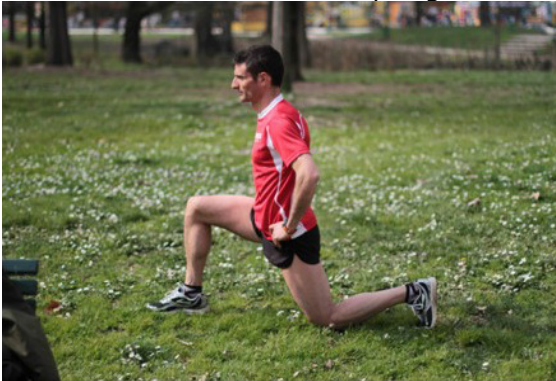
*Quadricipiti*



*Tensore della Fascia lata*



*Ileo Psoas – 15" per gamba*



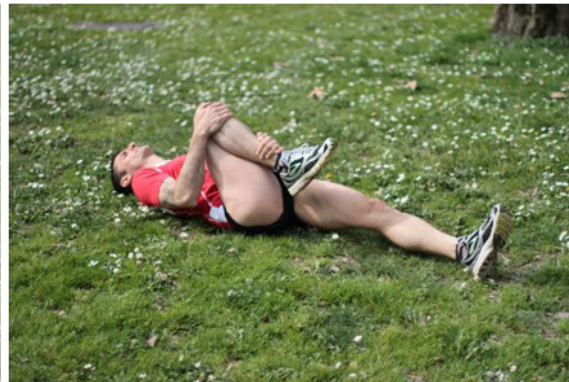
*Muscoli adduttori*



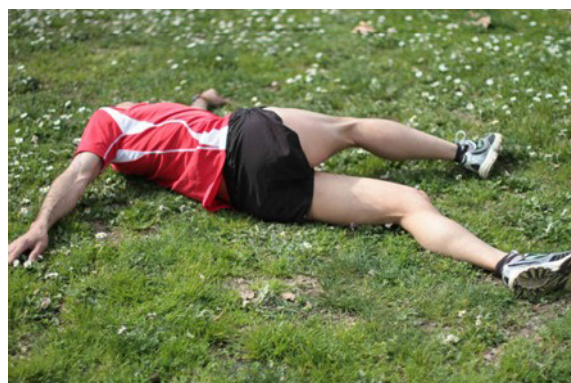
*Glutei*



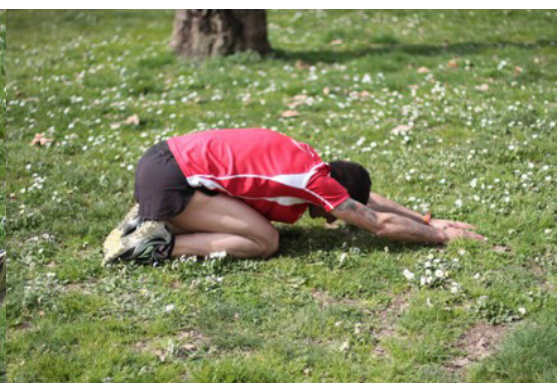
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (due volte 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 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 - 5 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1-2 volte 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) 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*