

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

### Scheda di Valutazione di Collu Laura

Indice di Massa Corporea (**BMI**) 17,6 (Sottopeso)  
**VO<sub>2</sub>MAX** attuale stimato - ml/kg/min (non calcolabile)  
**S.AN** stimata in **km/h** (non calcolabile).

Per poter individuare il dato corrispondente alla tua soglia anaerobica (SAN), che rappresenta la velocità di base di un corridore, avrei bisogno che tu svolgessi il test massimale dei 1500m, come descritto nella mia email. Una volta estrapolati i ritmi di allenamento dovrai tenere conto i valori corrispondenti ai ritmi d'allenamento, così come per quelli relativi alla **HR** (frequenza cardiaca) potranno 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).

L'obiettivo in questa fase è costruire una base aerobica e migliorare il trasporto di ossigeno nel sangue. Le sedute d'allenamento che ritengo maggiormente adatte a migliorare queste qualità fisiologiche sono quelle ad intensità aerobica, ovvero la Corsa Lenta, il Lungo Lento e il Fondo Medio. In questi allenamenti l'ossigeno che arriva nel sangue tramite la respirazione è sempre sufficiente per la produzione di energia e i muscoli non accumulano acido lattico. In questi allenamenti fai attenzione quindi ad avere sempre una respirazione regolare in modo da non andare in difficoltà cardio-respiratoria e portare così a termine la seduta programmata. Per migliorare il trasporto di ossigeno nel sangue, adattamento che ti consentirà di migliorare velocità e resistenza, ti ho inserito delle sedute di corsa in cui alternerai tratti veloci a tratti di corsa più lenti. Anche gli allunghi di 20" a fine esercizio (CL/AL) sono utili per enfatizzare questa qualità e, inoltre, sono incisivi sulla meccanica di corsa (quando fai un allungo devi avvertire di spingere bene con i piedi).

**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:**

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**

Non calcolabile

**10 km**

Non calcolabile

**Mezza Maratona**

Non calcolabile

**Maratona**

Non calcolabile

(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 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

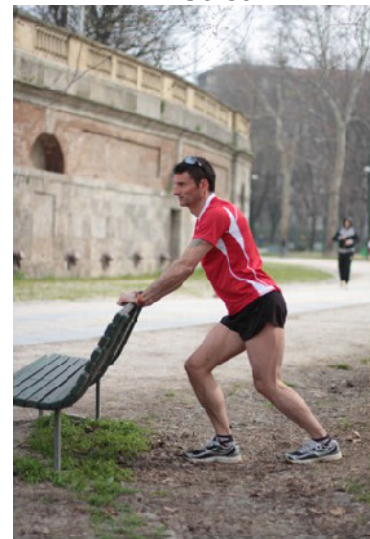
Femorali



Polpacci



Soleo



Quadricipiti



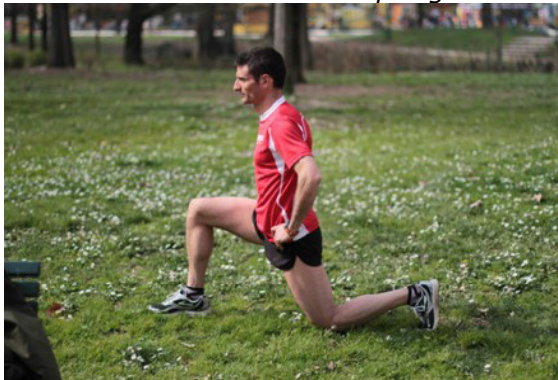
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



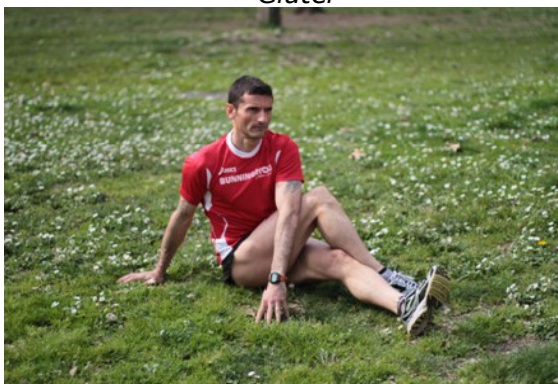
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



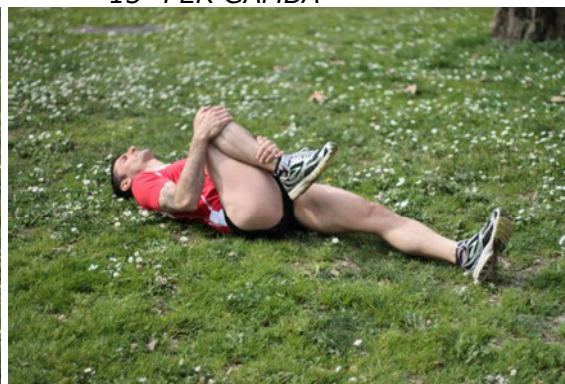
*Muscoli adduttori*



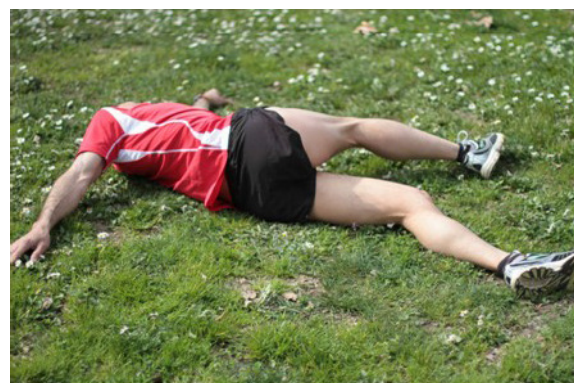
*Glutei*



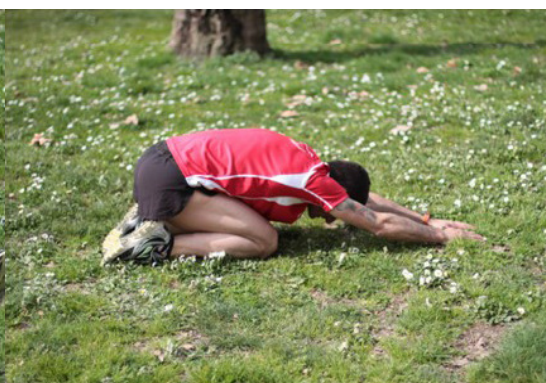
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI 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*