

Caro Davide,

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you!

Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **11,9 km/h** (andatura S.AN 5'03" al chilometro), ed è da questo dato fisiologico, che utilizzo unicamente come "punto di partenza", che ho poi 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 in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo, le temperature prossime allo zero tipiche dei mesi più freddi ed anche dalle caratteristiche dei percorsi). Nella Corsa Lenta, così come nel Lungo Lento, puoi considerare un margine di tolleranza sul ritmo indicato in tabella di +/- 5" al km.

Nella programmazione dei tuoi allenamenti ho tenuto in considerazione quelli che sono i tuoi obiettivi stagionali e la tua attuale condizione atletica. In vista della Maratona di Abbiategrasso la qualità più importante da enfatizzare sarà la resistenza aerobica generale. Saranno le sedute di Lungo Lento, oltre all'aumento del carico aerobico settimanale, gli allenamenti più produttivi per migliorare questa qualità. In questo primo meso-ciclo lavoreremo inoltre anche sulla velocizzazione e, a tal riguardo, ho ritenuto che le prove ripetute brevi (dai 200 ai 400 metri) possano essere gli allenamenti più adatti per raggiungere questo fine.

In queste sedute specifiche per la velocità (RIPETUTE) potresti sentire una certa difficoltà nel tenere i ritmi indicati in tabella. Non ti preoccupare, è del tutto normale visto che non sei ancora avvezzo a sostenere questo tipo di sollecitazioni. Ciò che dovrai fare sarà impegnarti in questo range di impegno fisico, fino ad oggi poco sperimentato, sentendo sempre di correre queste prove con atteggiamento sereno.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è attivo** (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi di corsa facile a sensazione; non c'è un ritmo di riferimento per la corsa FACILE di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 45/50" circa (esempio: Corsa Lenta 6'00" = corsa di recupero tra le ripetute 6'45/50").

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.

Questi sono i tuoi valori potenziali

5 km

24 minuti 45 secondi

10 km

51 minuti 32 secondi

Mezza Maratona

01 ore 55 minuti 48 secondi

Maratona

04 ore 15 minuti 04 secondi

(Previsioni indicative)

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

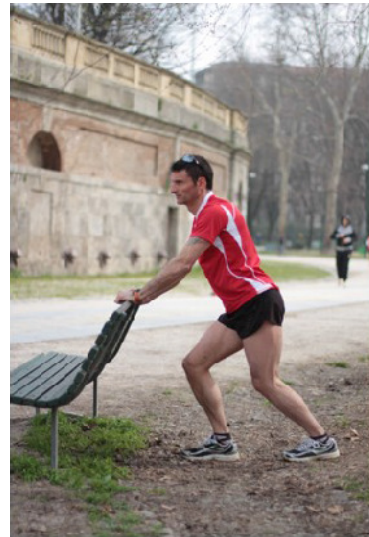
Femorali



Polpacci



Soleo



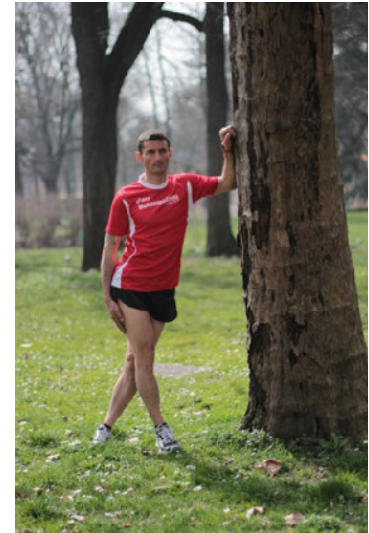
Quadricipiti



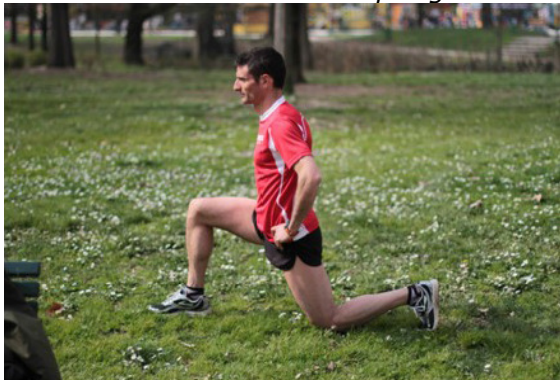
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



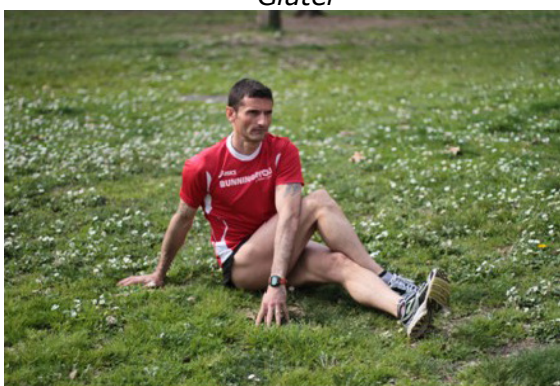
Ileo Psoas – 15" per gamba



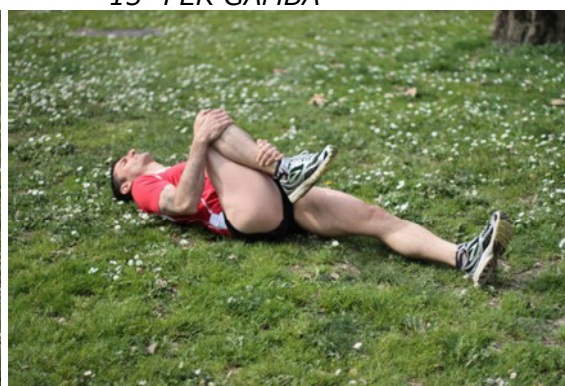
Muscoli adduttori



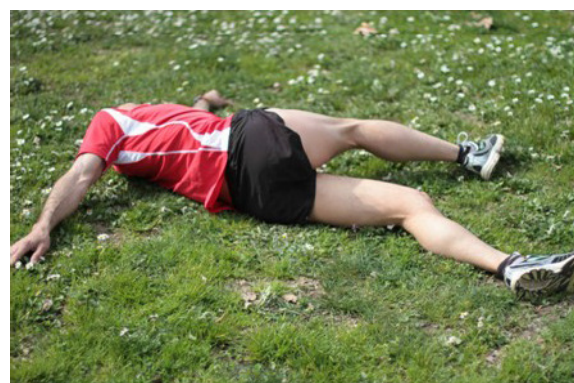
Glutei



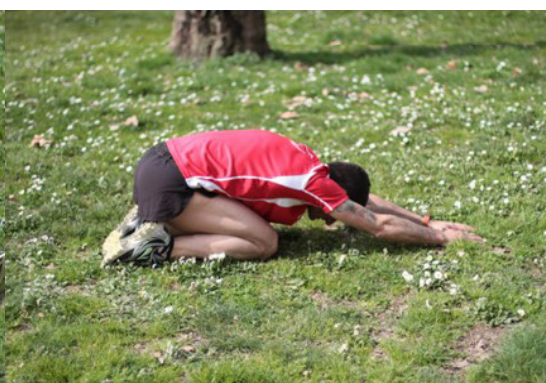
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (una 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 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 le 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