

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

Scheda di Valutazione di Dicatorato Walter

B.M.I. (Body Mass Index): 24,1 (Peso Ottimale 75 Kg); **VO₂MAX**: 45,4 ml/kg/min (Discreto)
S.An (Soglia Anaerobica): **Velocità S.An**: 12,8 km/h - **Passo Min/Km**: 4.42" - **F.C. S.An**: 163 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**) 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), sono stati estrapolati e andranno via via controllati e modificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre 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 ciclo di preparazione in vista delle Gare di 21 km di Vittuone e Vigevanp e, successivamente, della **Maratona di Parigi**, ritengo che gli aspetti più importanti sui quali lavorare siano: 1) La **Potenza Aerobica**; 2) La **Resistenza Aerobico Lipidica**; 3) La **Resistenza al Ritmo Gara**.

Per migliorare la Potenza Aerobica, probabilmente la tua qualità migliore, i mezzi d'allenamento più adatti sono le prove **RIPETUTE BREVI** (da 300m a 500m) e quelle **MEDIE** (1 km). Per poter identificare più accuratamente il tuo attuale valore di **S.AN** ti ho pianificato, già in questa prossima domenica (23/12), una **seduta/test** (4 x 1 K + 3 x 400m). Sia in questo TEST che nelle successive prove di potenza aerobica (ripetute) devi cercare di correre con impegno ma senza tuttavia esagerare con lo sforzo. Cerca sempre di calibrare un impegno di corsa che ti possa permettere di completare la serie proposta e se senti che le velocità indicate in tabella richiedono un impegno eccessivo, cioè se senti che a tali andature non saresti in grado di completare la serie, allora rallenta pure di qualche secondo al km.

Per quanto riguarda la **Resistenza Aerobico Lipidica** l'obiettivo sarà costruire una solida "base aerobica", che andremo poi a sfruttare nel corso del ciclo di preparazione **FONDAMENTALE** per la **MARATONA**. Con i volumi di lavoro aerobico dovremo ottenere anche una perdita di peso e una migliore capacità organica di utilizzo degli acidi grassi. Le sedute più utili per la Resistenza sono quelle di Fondo Lento e di Fondo Prolungato (**LUNGO**).

Il RECUPERO tra le Ripetute, espresso sempre in metri o in minuti/secondi, 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 + 40" (esempio: Cosa Lenta 5.40" al km = corsa di recupero 6.20" al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare carboidrati, **ma 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 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 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 = 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 (da Dati recenti)

5 km

22 minuti 35 secondi

10 km

38 minuti 20 secondi

Mezza Maratona

01 ora 43 minuti 19 secondi

Maratona

03 ore 56 minuti 04 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



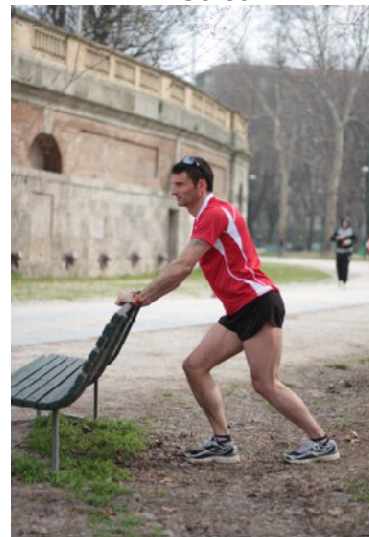
Femorali

Quadricipiti



Polpacci

Quadricipiti

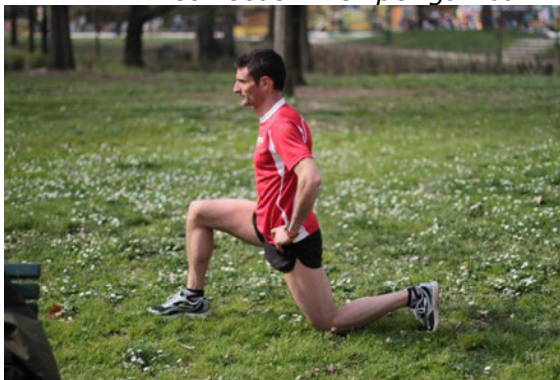


Soleo

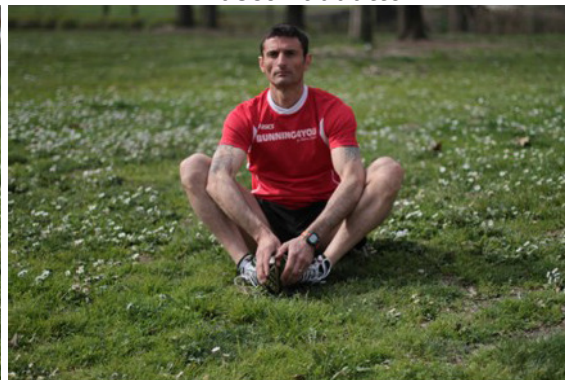
Tensore della Fascia lata



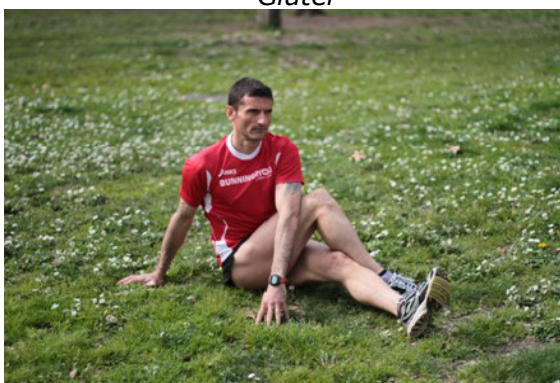
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



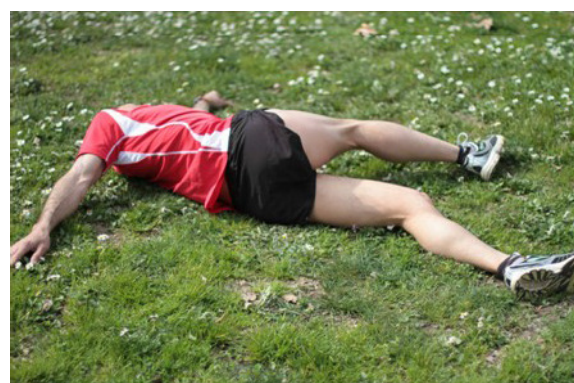
Glutei



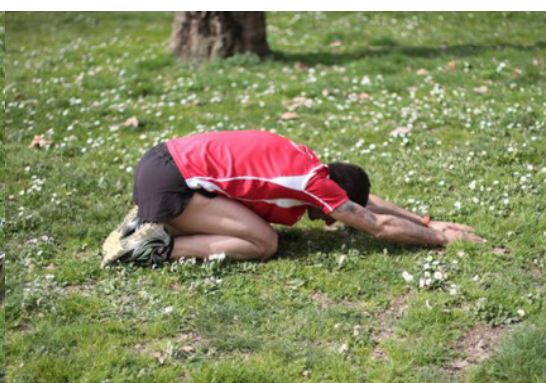
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + 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 - 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