

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

Scheda di Valutazione di Enrialti Gianpiero

B.M.I. (Body Mass Index): 23,1 (peso consigliato 61 kg); **VO₂MAX**: 51,8 ml/kg/min
S.An attuale (Soglia Anaerobica): **Vel. 14,00 km/h**: **Passo**: 4.18" al Km

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), 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 questo primo ciclo di preparazione in vista della **Maratona di Milano** ritengo che gli aspetti più importanti sui quali lavorare siano: 1) La **POTENZA AEROBICA** 2) Il **MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO** 3) La **RESISTENZA AEROBICA GENERALE**.

Per migliorare la POTENZA AEROBICA i mezzi d'allenamento più adeguati sono le prove **RIPETUTE MEDIE** da 1 Km. Queste prove si corrono ad intensità superiore a quella della Soglia Anaerobica (103%), pertanto dovrai adattarti a correre in presenza di acido lattico. Il recupero tra le prove è utile per far scendere il cuore e per smaltire in parte il lattato accumulato. Stai attento a non esagerare nei primi 200m di ogni prova da 1 Km, il primo obiettivo che ti dovrai porre è il completamento della serie proposta. I

Per migliorare il **VO₂MAX** (massimo consumo d'ossigeno) le sedute più indicate sono le **RIPETUTE BREVI** dai **300m** ai **600m**. Nel corso di questi allenamenti dovrai correre velocemente, pertanto i recuperi tra le prove saranno lunghi così da permetterti di correre sempre in buona spinta. Quando corri le prove brevi cerca di concentrarti sull'azione di spinta dei piedi a terra e il mantenimento di una postura corretta, senti sempre di non cadere troppo in avanti con il busto e utilizza bene le braccia enfatizzandone anche il movimento.

La **RESISTENZA AEROBICA**: Per costruire una redditizia rete capillare e per migliorare l'efficienza cardiorespiratorio, oltre che per creare quegli adattamenti muscolo-scheletrici utili per la Maratona, le sedute fondamentali saranno quelle AEROBICHE e di DURATA (LUNGHI).

Se ne avrai l'opportunità potrai correre i Lunghi domenicali anche su percorsi con vari saliscendi, in questo modo lo stimolo allenante della seduta sarà più incisivo. Non esagerare però con salite/discese (specie queste ultime) per non sovraccaricare articolazioni e schiena. Per quest'ultima ottimo il PILATES che stai già facendo il martedì, cerca anche di svolgere allenamenti di core stability come il Plank per rinforzare i muscoli addominali.

Il recupero tra le Ripetute è dichiarato in **metri** o in **min/sec**, ed è sempre **attivo** (tranne se diversamente indicato). Il recupero va corso più lentamente della Corsa Lenta (tipo Jogging); NON c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, sentiti quindi libero di correre a piacere.

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 consumare cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici e tutto ciò che può provocare disidratazione. La mattina della Gara o di un allenamento Lungo e/o impegnativo 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).

*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

20 minuti 52 secondi

10 km

43 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

01 ora 35 minuti 30 secondi

Maratona

03 ore 28 minuti 43 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, 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



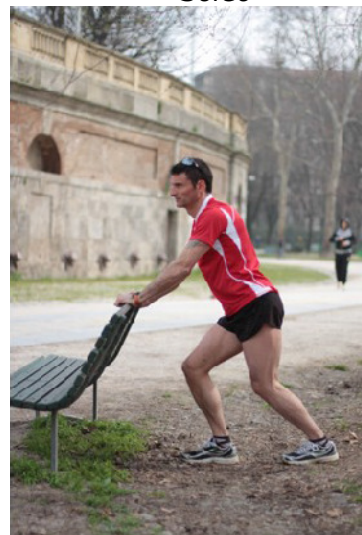
Quadricipiti

Polpacci

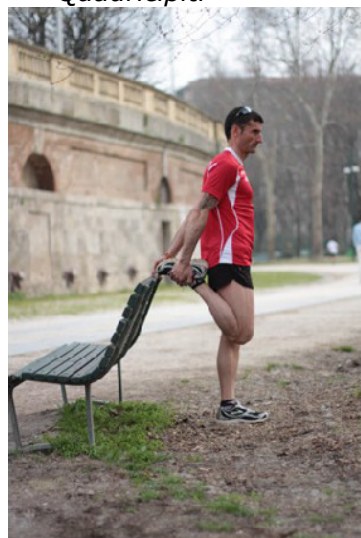


Quadricipiti

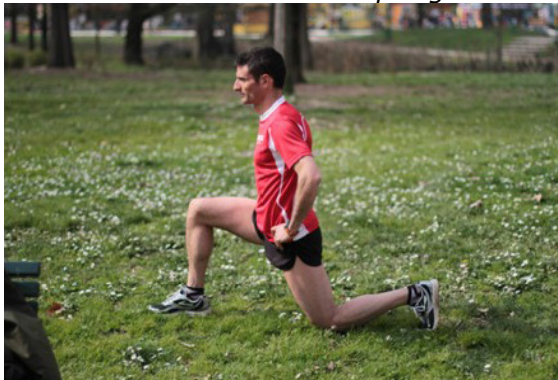
Soleo



Tensore della Fascia lata



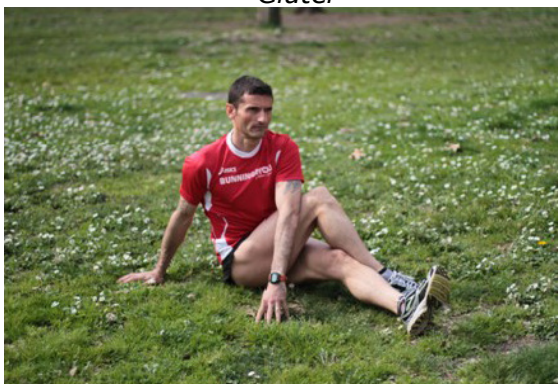
Ileo Psoas – 15" per gamba



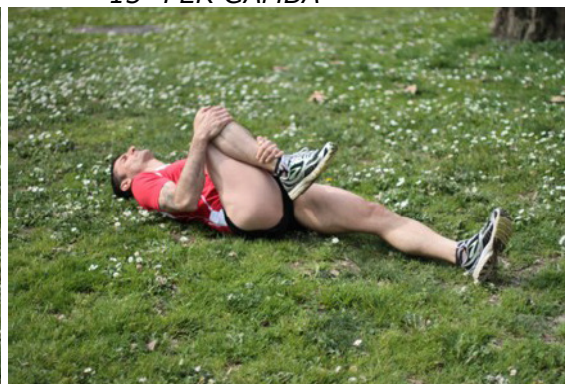
Muscoli adduttori



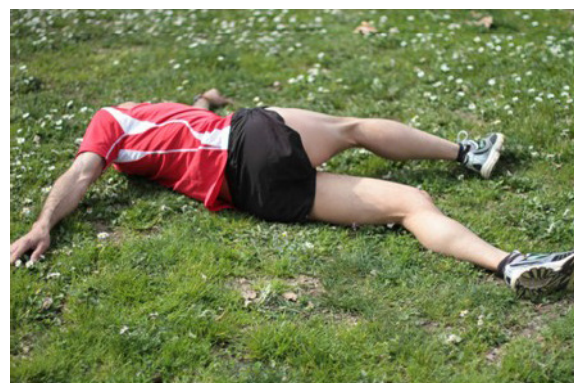
Glutei



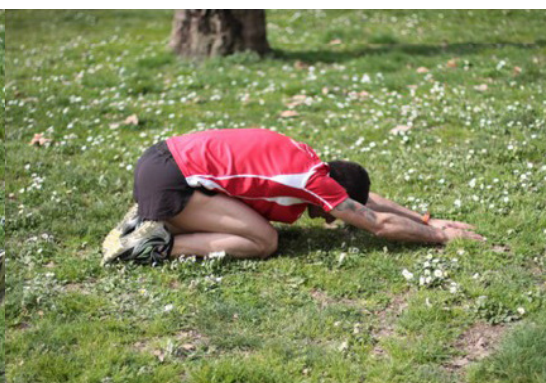
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI 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