

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

Scheda di Valutazione di Emanuela Evolini

BMI (Body Mass Index): 23,0 (ottimale 22,0); **VO₂MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 40,06 ml/kg/min; **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **12,0 km/h** (andatura S.AN 5.00" al chilometro);

Visto che dal questionario non è stato possibile ricavare sufficienti dati tecnici, ho estrapolato sia questi valori fisiologici che quelli relativi ai tuoi ritmi di allenamento facendo perlopiù leva su quella che è la mia esperienza di allenatore. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **HR** (frequenze cardiache), andranno perciò monitorati e via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono anche essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi).

Visto che fai molto sport anaerobico (CrossFit) e hai solamente due giorni alla settimana da dedicare al running, ritengo che le due sedute settimanali di corsa dovranno essere prevalentemente **aerobiche**. **Aumentare il carico chilometrico** settimanale sarebbe certamente una strategia produttiva che ti permetterebbe di migliorare più velocemente, sia la tenuta che la capacità di correre a ritmi più sostenuti spendendo meno energia.

Per variare lo stimolo allenante e rendere così l'allenamento più produttivo anche nelle sedute di fondo lento ho voluto inserirti delle variazioni e/o progressioni di ritmo al fine di aiutarti a migliorare non solo la resistenza ma anche la velocità.

In questa prima fase troverai inserite delle sedute così dette di **FARTLEK**. Questa parola ha origini scandinave e tradotta in italiano significa "Giocare con la velocità". In pratica, nel **Fartlek**, si alternano fasi di corsa più sostenuta (mai al massimo) a fasi di recupero dove bisogna correre più lentamente. La modalità di **Fartlek** che a mio avviso può aiutarti a migliorare le qualità sopracitate è quella di alternare (per 10-12 volte) **1 minuto veloce + 1 minuto lento**.

Prima di una seduta di **Fartlek** o di **Ripetute** o altro allenamento di qualità che non sia la CL (fondo lento) è sempre opportuno correre **2-3 km di riscaldamento**. Il ritmo della corsa di riscaldamento è simile a quello della CL normale.

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 FACILE di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula **Corsa Lenta + 50"** (esempio: **Corsa Lenta 5'50"** al km = corsa di recupero **6'40"** al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, **ma sempre senza esagerare con le porzioni**. Evita di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici. Anche la pizza, se non lievitata a dovere, può dare problemi se mangiata a cena la sera prima di una Gara o di un allenamento Lungo e/o Impegnativo.

La mattina della Gara (o del Lungo) è meglio evitare l'assunzione di alimenti ad alto IG* perché questi cibi potrebbero portare ad un repentino innalzamento dell'insulina, favorendo così un'elevata immissione di zuccheri nei tessuti, situazione questa che potrebbe poi far ritrovare il corridore con poca "benzina" disponibile già dopo pochi km di Gara. A colazione è consigliabile assumere carboidrati a basso IG + proteine ad alta digeribilità, da consumarsi preferibilmente dalle 2 alle 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** (carboidrati, grassi e proteine). La frutta (**nostrane e di stagione**) è un ottimo spuntino (metà mattina / metà pomeriggio) che può essere accompagnata da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana.

*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

Previsioni

5 km

26 minuti 55 secondi

10 km

55 minuti 33 secondi

Mezza Maratona

02 ora 01 minuti 00 secondi

Maratona

04 ore 27 minuti 43 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:

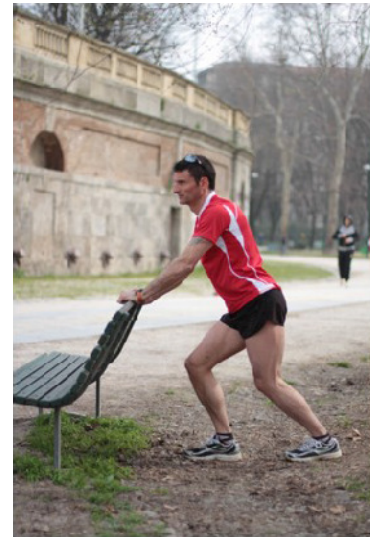
- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio piu' volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene attendere il giorno successivo prima di fare stretching.*

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA DI CORSA LENTA

Femorali

Polpacci

Soleo



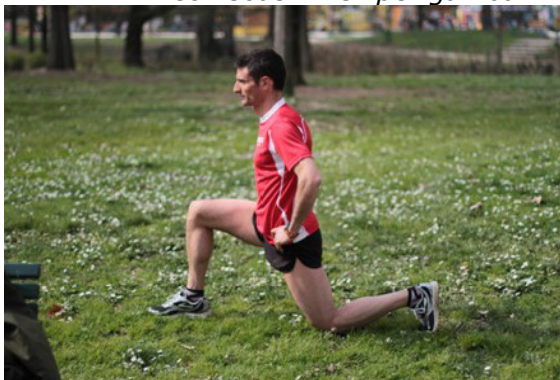
Quadricipiti

Quadricipiti

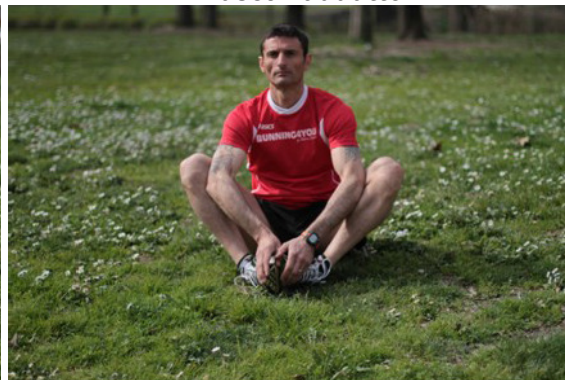
Tensore della Fascia lata



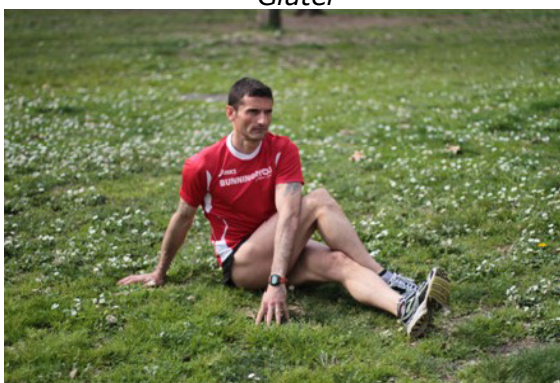
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



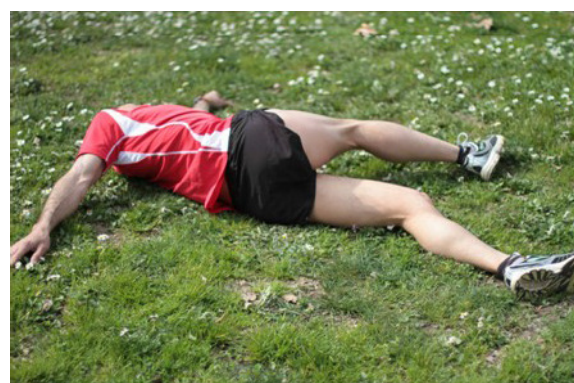
Glutei



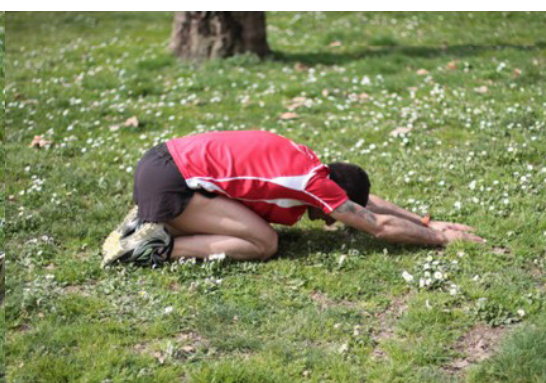
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (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 (tutti i giorni)

- [Plank 3x60" - rec 60" \(TUTTI I GIORNI\)](#)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10-15 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

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) (Una volta ogni 2 settimane)

- 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

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

Esami Consigliati: Esame del sangue Emocromo completo + dosaggio ferro e ferritina. E' importante verificare che questi valori sia nella norma. Gli esami del sangue vanno sempre fatti vedere al proprio medico curante.

Buon Allenamento.

Andrea Gornati