

Caro Francesco,

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you!

Scheda di Valutazione Funzionale di Francesco Pappalardo

La tua velocità stimata di **S.AN** è **15,7 km/h** (andatura S.AN 3'50" 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 e alla HR (frequenza cardiaca) possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (vari stress, fatica generale, sonno insufficiente, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo).

In vista della Maratona di Francoforte le qualità che ritengo più importanti enfatizzare sono: la velocità di base (potenza aerobica) e la resistenza aerobico lipidica. Le sedute d'allenamento più adeguate per migliorare quest'ultima qualità sono i Lunghi Specifici (a velocità crescenti) e il Fondo Medio, sia nella modalità a ritmo uniforme che Progressivo e/o Variato.

Per la potenza aerobica gli allenamenti più indicati sono le Ripetute da 1 km e il Corto Veloce. Troverai inoltre inserite delle prove su distanze più brevi (dai 200m ai 400m). Questi allenamenti, svolti ora che mancano tre mesi dalla maratona, sono i più efficaci per migliorare il massimo consumo di ossigeno e la gittata cardiaca (così come efficaci sono anche le salite brevi di 100m). Far "girare le gambe" velocemente su brevi tratti è inoltre molto utile perché migliora la meccanica di corsa, che tra l'altro tende a scadere quando si corrono molti km a ritmi lenti.

Oltre alle Gare che mi hai indicato nel questionario e via email sarà inoltre utile pianificare almeno una Gara di 21 km. Ti consiglio di pianificare la Mezza Maratona a Due settimane da Francoforte. Visto che corri 4 giorni la settimana i Riposo li puoi giostrare come meglio credi e farli coincidere con i tuoi impegni famigliari.

ESTATE: Correre più piano quando il clima è molto caldo/umido è del tutto fisiologico.

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 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 + 50" circa (esempio: Corsa Lenta 4'40" = corsa di recupero tra le ripetute 5'30").

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
basate sul tuo attuale stato di forma**

5 km

18 minuti 51 secondi

10 km

39 minuti 10 secondi

Mezza Maratona

01 ore 26 minuti 15 secondi

Maratona

03 ore 08 minuti 21 secondi

(Queste previsioni sono indicative e destinate a cambiare 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

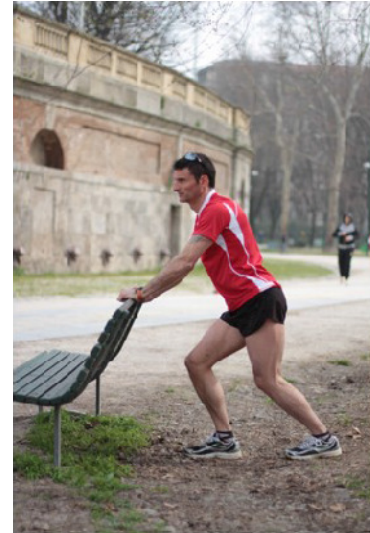
Femorali



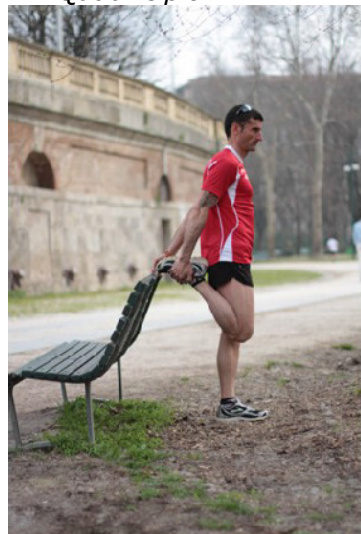
Polpacci



Soleo



Quadricipiti



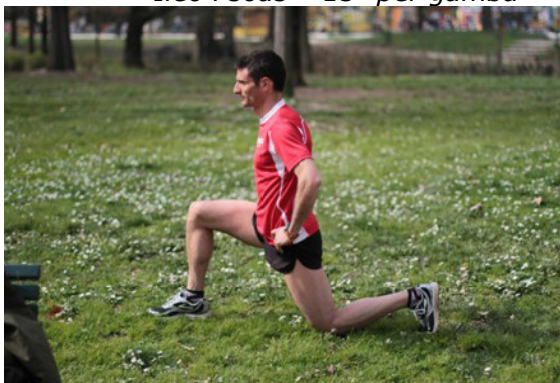
Quadricipiti



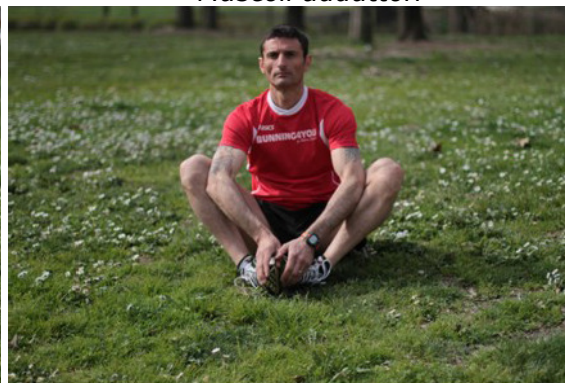
Tensore della Fascia lata



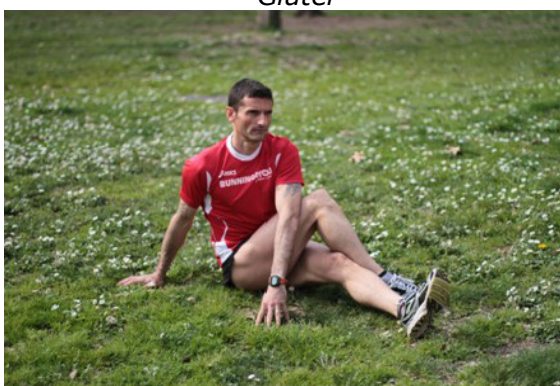
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



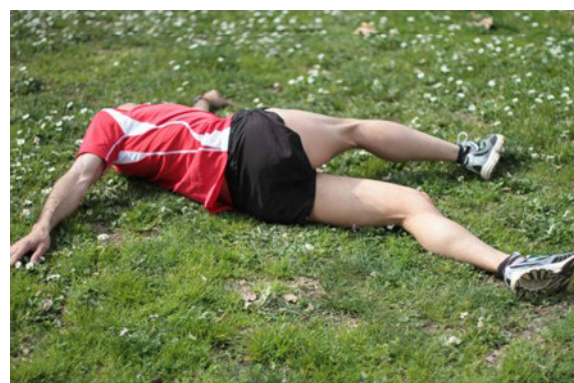
Glutei



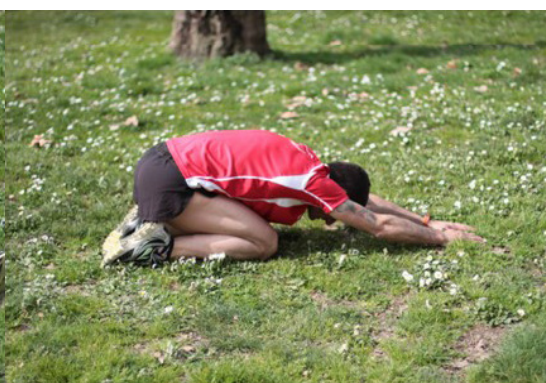
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (una 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 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