

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

## Scheda di Valutazione di Fugazzi Roberto

**B.M.I.** (Body Mass Index): 22,9 (peso suggerito 69 kg); **VO<sub>2</sub>MAX**: 47,8 ml/kg/min  
**S.An** attuale (Soglia Anaerobica): **Vel. 13,3 km/h**; **Passo**: 4.30" al Km

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**) 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** del prossimo anno (6/4/2019) ritengo che gli aspetti principali sui quali porre la maggiore attenzione siano prevalentemente TRE: 1) **Miglioramento della Velocità di Base**; 2) **Incremento della Resistenza Aerobica**; 3) **Sviluppo della Forza**.

Per migliorare la velocità di base (**S.An**) il mezzo di allenamento più appropriato sono le prove **RIPETUTE**, sia **Brevi (da 400m a 800m)** che **Medio/Lunghe (1 e 2 Km)**. L'impegno di corsa nelle prove ripetute varia in funzione della distanza da correre, più la prova sarà breve e più alta sarà la percentuale di lavoro alla soglia. Nel corso di questi allenamenti viene coinvolto il metabolismo anaerobico lattacido. Le prime volte potresti sentire disagio nel correre questi allenamenti, quindi devi stare attento a non esagerare con lo sforzo ponendoti sempre come obiettivo quello di completare la serie proposta.

Per quanto riguarda la **Resistenza Aerobica** l'obiettivo sarà costruire una solida "base aerobica" che andremo a sfruttare nel prossimo ciclo quando la preparazione sarà di tipo **Specifico per la Maratona**. Le sedute più specifiche per incrementare la **Resistenza Aerobica** sono le sedute di Fondo Lento Prolungato (**Lungo**) dai 90' min fino alle 2 ore e più'. Se hai l'opportunità puoi correre i Lunghi anche su percorso con saliscendi, in questo modo lo stimolo allenante sarà più incisivo.

La **Forza** a carattere generale va sviluppata con allenamenti specifici che si possono svolgere sia a casa che in palestra. In fondo a questo documento trovi le informazioni su quali allenamenti fare. Puoi svolgere queste sedute di potenziamento nei giorni di RIPOSO dalla Corsa.

La **Forza** dei piedi e dei polpacci si migliora con allenamenti di Sprint in salita (80-100 metri) su pendenze comprese tra il 10 e il 20%.

**Il recupero tra le Ripetute** viene dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, ed è sempre **dinamico** (tranne se diversamente indicato in tabella). Il recupero va corso lentamente, 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**

**21 minuti 50 secondi**

**10 km**

**44 minuti 55 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 43 minuti 15 secondi**

**Maratona**

**04 ore 43 minuti 30 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.*

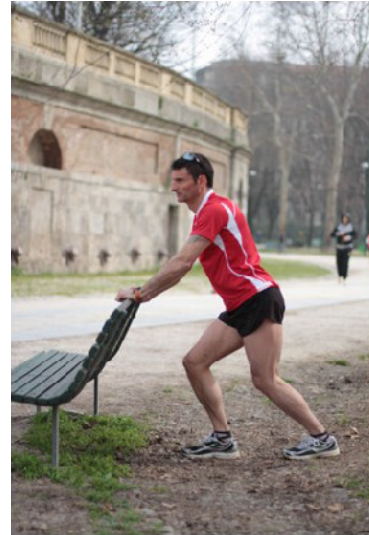
**ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO** **DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA** **DI CORSA LENTA**  
Femorali Polpacci Soleo



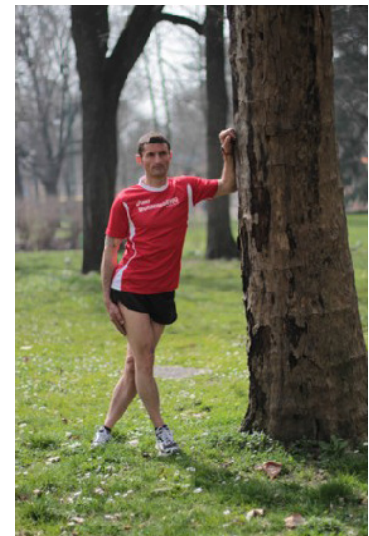
*Quadrilateri*



*Quadrilateri*

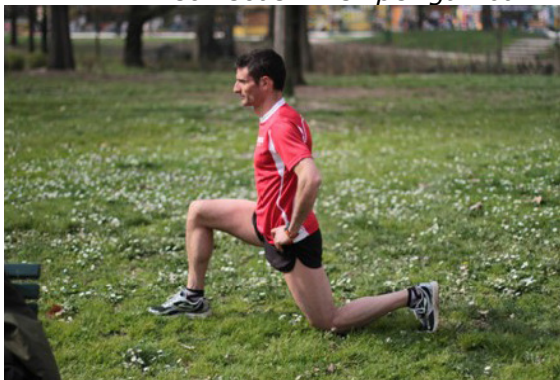


*Tensore della Fascia lata*

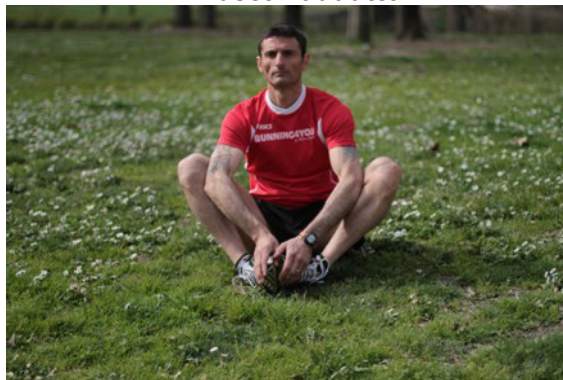




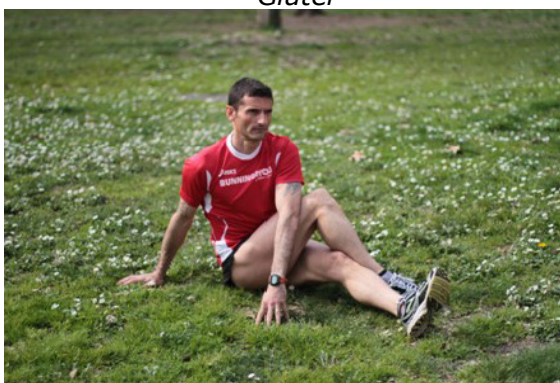
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



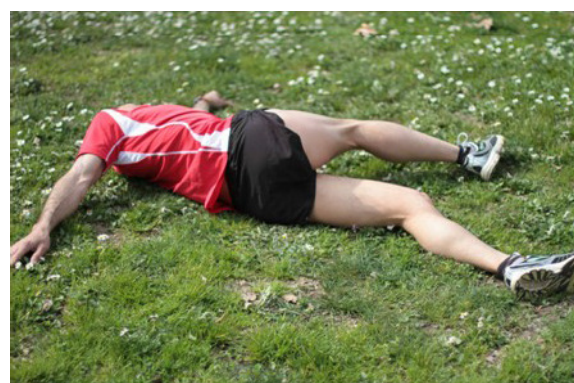
*Glutei*



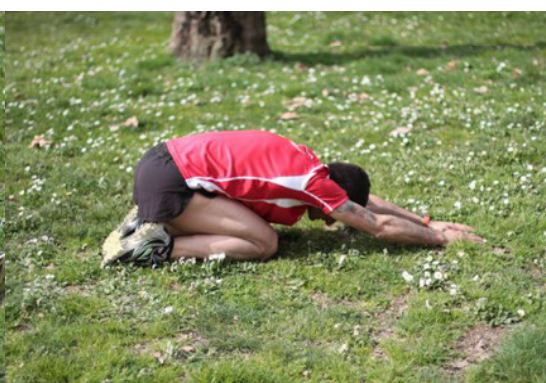
*15" PER GAMBA*



*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*