

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

Scheda di Valutazione di Gazzaniga Andrea

BMI (Body Mass Index): 23,0 (valore ottimale 21,0) – peso forma 66 kg; **VO₂MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 57,7 ml/kg/min (molto buono); **S.An** (Soglia Anaerobica): **16,1 km/h (Passo: 3.44"/km)**.
Questi valori fisiologici sono stati estrapolati dai tuoi risultati e dai dati che ho raccolto dal tuo questionario.

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**) ho ottenuto i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **HR** (frequenze cardiache), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono venire influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi).

Alla **Maratona di Torino** del prossimo 4/11 mancano circa 6 mesi, un tempo assolutamente sufficiente per un corridore del tuo livello per poterla preparare a dovere. In questo primo micro-ciclo (**velocizzazione**), andremo a lavorare sull'incremento del VO₂MAX e della S.AN.

In queste prime TRE settimane mi occorre valutare il tuo rendimento da un punto di vista della **potenza aerobica**, pertanto troverai inserite sedute di **RIPETUTE da 1 e 2 km**, con recuperi dai 2'30" (per i mille) e di 3'30" (per i duemila). Questi allenamenti stimolano la capacità dei muscoli di lavorare con concentrazioni di lattato di poco superiori alle 4 mml/l, pertanto risultano molto efficaci sul miglioramento della S.AN. I recuperi vanno corsi a ritmo facile, non ti darò un passo specifico. Gli **Sprint in salita di 100m** oltre a migliorare la forza muscolare sono stimoli utili per la gittata cardiaca e per il VO₂MAX.

In questa fase di velocizzazione è a mio avviso utile programmare delle **Gare corte**, dai 5 ai 10 km. Queste prove su strada vanno considerate sia come un utile mezzo di allenamento per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato in questo ciclo, che come test di verifica sull'efficacia del lavoro svolto.

Le qualità più specifiche per la Maratona, ovvero la **capacità aerobico-lipidica e la resistenza generale e specifica**, non sono ora un aspetto prioritario, visto che alla Gara di Torino mancano ancora molte settimane. Da Luglio inizieremo a svolgere un carico mirato all'obiettivo autunnale. A tal proposito dovremo pianificare anche alcune **Gare di 21 km e/o 30 km**, da correre tra settembre e ottobre. Abbiamo tempo anche per questo, ma iniziamo già da ora a dare uno sguardo al calendario podistico così da poter capire quali possano essere quelle più adatte.

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: Cosa Lenta 4'30" al km = corsa di recupero 5.20" al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, **ma senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di consumare cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara è sempre 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). Cerca sempre di integrare i liquidi e i sali minerali, specie adesso che inizia il periodo più caldo, e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti** (carboidrati, grassi e proteine).

*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 Gare

5 km

17 minuti 58 secondi

10 km

37 minuti 15 secondi

Mezza Maratona

01 ora 22 minuti 10 secondi

Maratona

02 ore 56 minuti 23 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 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

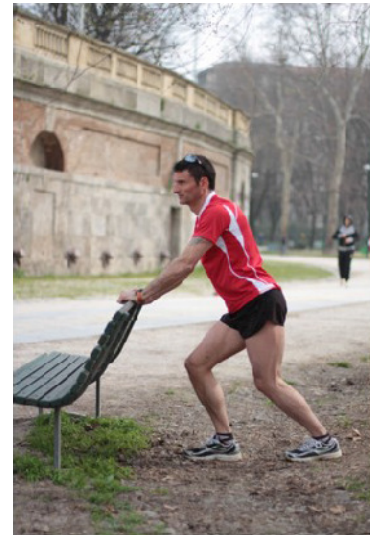
Femorali



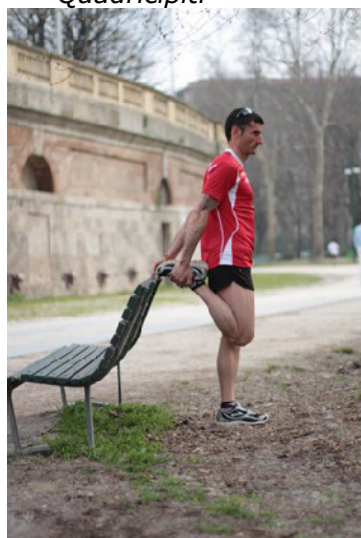
Polpacci



Soleo



Quadricipiti



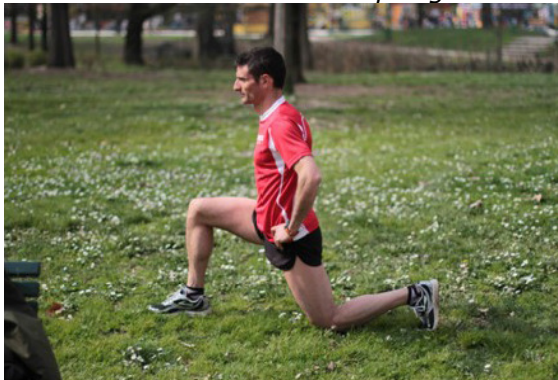
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



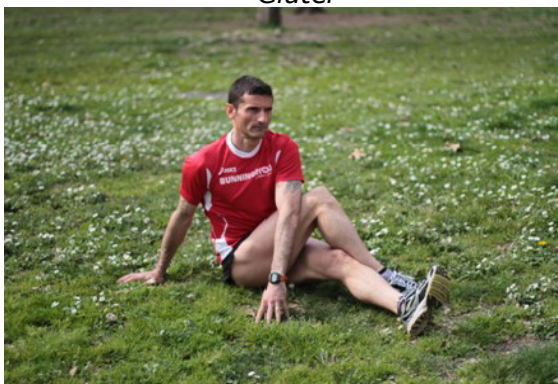
Ileo Psoas – 15" per gamba



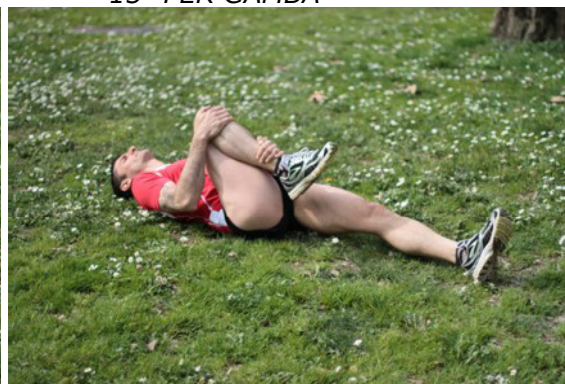
Muscoli adduttori



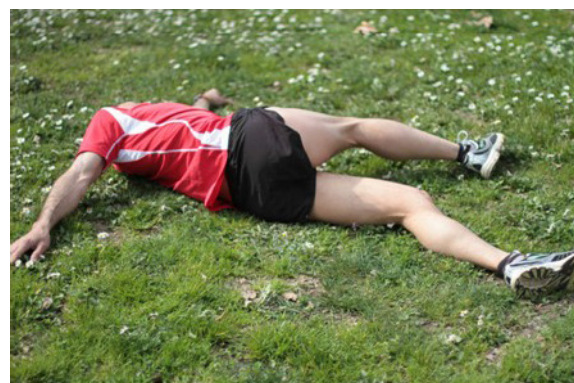
Glutei



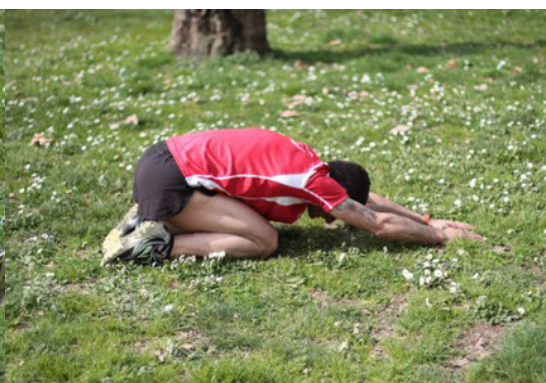
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (una/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

Buon Allenamento.

Andrea Gornati