

Caro Manuel

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you. Ritengo che ogni podista meriti di essere seguito con la massima attenzione e professionalità, indipendentemente dal livello atletico. Il coach non è solo una figura tecnica che provvede ad elaborare un piano d'allenamento, ma dev'essere anche una guida e un riferimento importante per il suo atleta.

Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **14,1 km/h** (andatura S.AN 4'15" 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 esaminate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo, le temperature prossime allo zero tipiche dei mesi più freddi ed anche dalle caratteristiche dei percorsi). Nella Corsa Lenta, così come nel Lungo Lento, puoi considerare un margine di tolleranza sul ritmo indicato in tabella di +/- 5" al km.

Gli obiettivi di questo primo meso-ciclo saranno l'incremento della resistenza aerobica e lo sviluppo della potenza aerobica. Quest'ultimo obiettivo si incrementa svolgendo allenamenti ad intensità prossima alla soglia anaerobica, tra il 100 e il 103% di essa. I mezzi maggiormente indicati sono le ripetute di 1 e 2 km. Gli obiettivi di maggio che hai indicato nel questionario sono la 10 km di Monza di Sabato 14 maggio, che sarà anche un test utile per valutare l'efficienza del tuo motore aerobico, e la MoMot del 21 maggio. Per esprimerti bene su quest'ultima distanza ti ho inserito, ogni due settimane, un allenamento lungo che potrai anche correre su percorsi con vari saliscendi in modo da rendere lo stimolo di questa seduta maggiormente allenante e ricreare gli adattamenti specifici in vista della Gara.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è sempre attivo** (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 + 45/50" circa (esempio: Corsa Lenta 5'00" = corsa di recupero tra le ripetute 5'45/50").

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Fondo Lento,

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,

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.

Questi sono i tuoi valori potenziali

5 km**20 minuti 40 secondi****10 km****42 minuti 35 secondi****Mezza Maratona****01 ore 34 minuti 33 secondi****Maratona****03 ore 29 minuti 00 secondi****(Previsioni indicative)**

test	km, mt	Time	Ritmo	km/h	HC
Test 1500m R4Y	1,500	0:05.40	3.47	15,9	190
S.AN			3.58	15,1	185
VO2MAX	54,458	ml/kg/min			

Previsioni dal test della Massima Potenza Aerobica (1500m)

5 km**19 minuti 15 secondi****10 km****39 minuti 40 secondi****Mezza Maratona****01 ore 28 minuti 05 secondi****Maratona****03 ore 14 minuti 37 secondi**

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



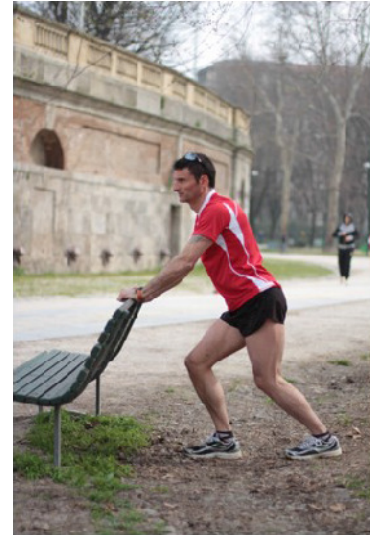
Quadricipiti

Polpacci

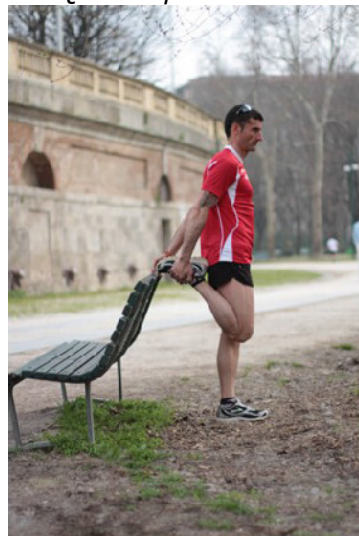


Quadricipiti

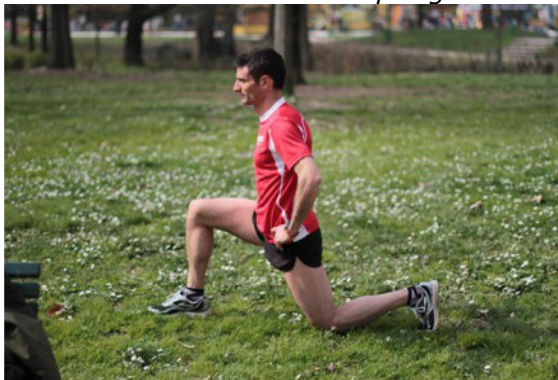
Soleo



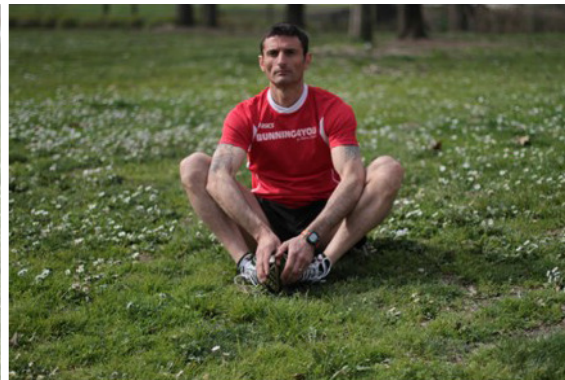
Tensore della Fascia lata



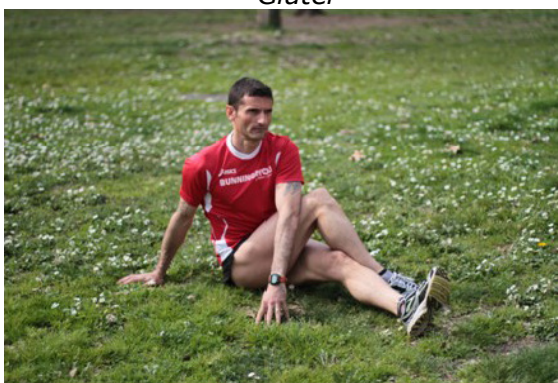
Ileo Psoas – 15" per gamba



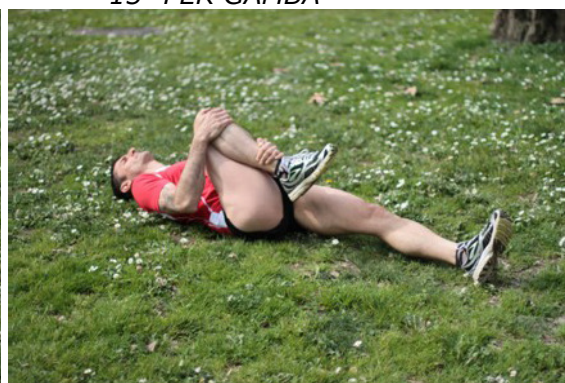
Muscoli adduttori



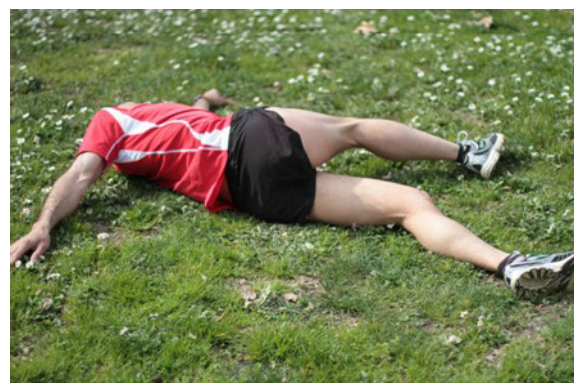
Glutei



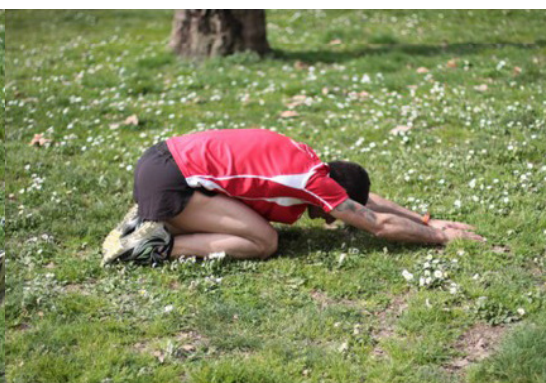
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (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 le 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