

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

Scheda di Valutazione di Gogna Cristina

BMI (Body Mass Index): 21,3 (buono); **VO₂MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 52,9 ml/kg/min;
S.An (Soglia Anaerobica) stimata: **15,00 km/h** (andatura S.AN 4.00" al chilometro);

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**), che utilizzo esclusivamente come punto di partenza per determinare il valore atletico di un podista, ho ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno via via verificate in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento, così come quelli relativi alla **HR** (frequenza cardiaca), possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza generale, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima caldo/umido estivo, basse temperature nei mesi invernali, vento forte e caratteristiche dei percorsi). I dati della FC che trovi in tabella sono indicativi e sono stati calcolati utilizzando la [formula karvonen](#).

Visto che il tuo obiettivo principale è la **Maratona** del prossimo 29 luglio il piano d'allenamento che ti ho preparato è già di tipo **specifico**. Nell' predisporre le sedute d' allenamento ho tenuto conto di come ti sei allenata sino ad oggi e di quelli che sono stati i tuoi ultimi risultati in Gara.

Da un punto di vista aerobico (resistenza di base) sei certamente un'atleta efficiente. A mio avviso gli aspetti che andrebbero migliorati sono la velocità di base (S.An) e la capacità di trasporto di ossigeno nel sangue. Questi aspetti fisiologici vanno migliorati ora che mancano ancora 3 mesi alla Gara. Per migliorare queste qualità ti ho pianificato sedute di **Ripetute** da 1 a 2 km e allenamenti di **Corto Veloce**.

La **mezza di Lugano** può rientrare in questo piano d'allenamento che ho ideato e che è finalizzato alla Maratona in Turchia. La Stralugano rappresenterà anche un buon test di verifica dopo queste prime tre settimane di allenamento.

Le sedute più rilevanti per la maratona saranno i lavoro **Specifici** (impegno Gara), i **Lunghi** (fino a 37-38 km), corsi anche in modalità progressiva in modo da ottenere importanti adattamenti a livello di fibre muscolari e di utilizzo dei grassi, i **fondi Medi** e le **Ripetute Lunghe**. I carichi saranno progressivamente crescenti, questo per dar modo all'organismo di adattarsi di volta in volta a sforzi sempre più importanti.

Visto che stiamo andando in contro alla stagione calda, periodo nel quale saremo nel vivo della preparazione per la maratona, ti consiglio di fare gli esami del sangue (Emocro completo + dosaggi ferro e ferritina) onde evitare di incappare in quella che viene chiamata anemia da sport.

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 + 45" circa (esempio: CL 5'45" = corsa facile di recupero 6'30").

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 inoltre di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara 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).

Cerca sempre di integrare bene liquidi e Sali minerali e di seguire un alimentazione (tipo mediterranea) che prevede l'assunzione, nelle corrette percentuali, di tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine).

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 basate sui tuoi dati recenti

5 km

19 minuti 50 secondi

10 km

40 minuti 15 secondi

Mezza Maratona

01 ora 30 minuti 30 secondi

Maratona

03 ore 08 minuti 45 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

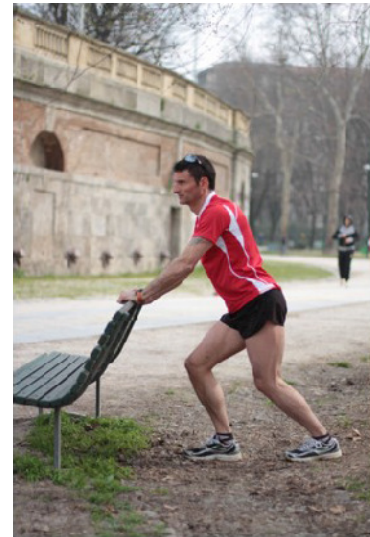
Soleo



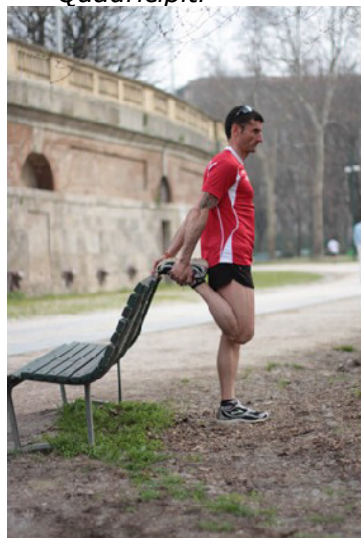
Quadricipiti



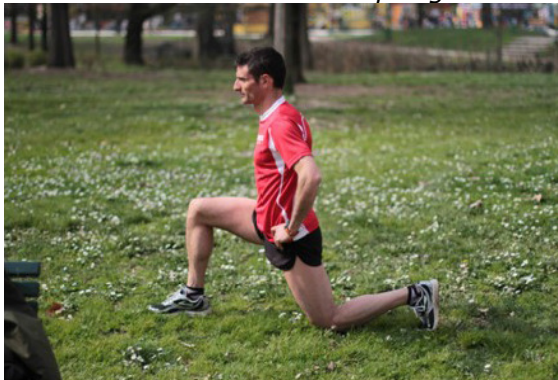
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



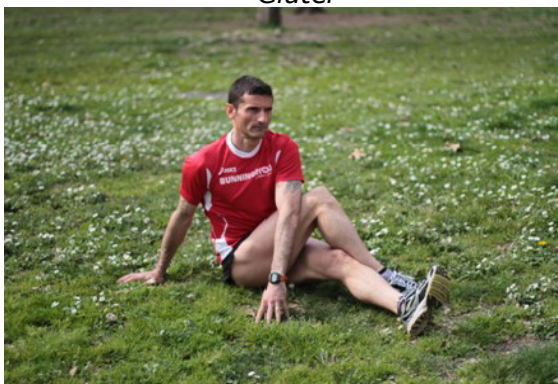
Ileo Psoas – 15" per gamba



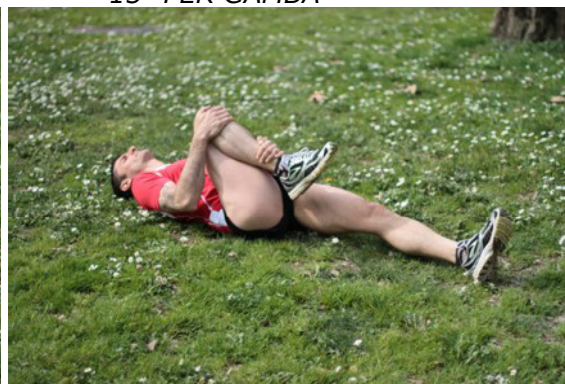
Muscoli adduttori



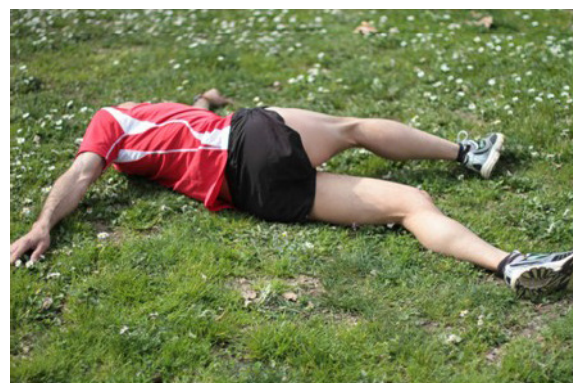
Glutei



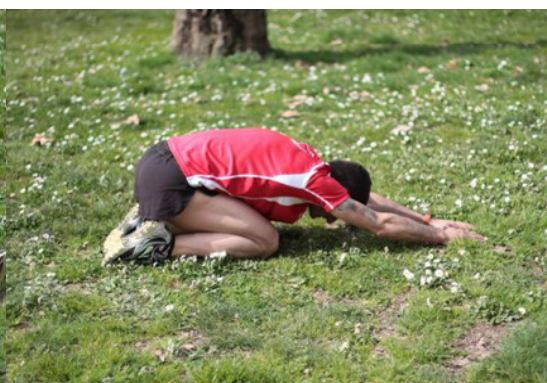
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + 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