

Scheda di Valutazione di Gritti Simone

B.M.I. (Body Mass Index): 22,9 (Valore Ottimale); **VO₂MAX** (consumo d'ossigeno): 56,7 ml/kg/min
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 15,7 km/h - **Passo Min/Km**: 3.50" - **F.C. S.An**: 180 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**) 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 **Frequenza Cardiaca**, sono stati estrapolati dai dati che mi hai fornito e andranno via via controllati, ed eventualmente modificati, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni presente che questi valori possono essere 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).

Il tuo PB alla mezza di Crema (1h32') rappresenta un ottimo punto di partenza per poter ambire a correre forte la prossima maratona di Milano. Un' atleta capace di correre la mezza maratona a 4'22" al Km, se ben allenato per la Maratona, dovrebbe essere in grado di tenere per 42 km un passo attorno ai 4'40" al km. Hai inoltre buone qualità anaerobiche, sia dal Test in pista (2 km in 7'15") che dal tuo primato personale sui 5 km (19'37") risulta una tua naturale predisposizione per le brevi/medie distanze (5-10 km). Facendo una analisi dei tuoi record personali è evidente che sia la Maratona la distanza nella quale, fino ad oggi, ti sei espresso meno bene (3h52'). Detto questo bisogna tener conto che la tua Ultima Maratona, quella di Venezia, risale a 5 anni fa e probabilmente, in quell'occasione, non eri ancora pronto a dovere per correre questa distanza.

Gli aspetti tecnici sui quali a mio avviso dovremo concentrarci maggiormente durante questa preparazione per la Maratona di Milano del 5 aprile sono: La Resistenza Aerobica e la Potenza Aerobica Lipidica. Per migliorare questi aspetti fisiologici le sedute d'allenamento più indicate, durante il periodo di preparazione fondamentale per la Gara, sono i Fondi Lenti (84-86% S.an), i Fondo Medi (88-90% S.an) e le Ripetute Lunghe (con rec a ritmo Gara). In questa prima fase di preparazione uno dei primi obiettivi è il miglioramento della velocità di base, pertanto nella prima scheda d'allenamento che mi appresto a rilasciarti troverai inserite sedute di ripetute Brevi e Medie e allenamenti di Corto Veloce.

I Lunghi di costruzione inseriti in questa fase hanno la finalità di migliorare la resistenza aerobica generale. Durante questi allenamenti tieni sempre un impegno di corsa che senti di poter gestire bene, corri sempre con margine.

RITMI DI CORSA: Visto che siamo all'inizio della preparazione i **Ritmi di Corsa** potrebbero non essere corretti al 100%. Cerca di ascoltare sempre anche le sensazioni, evita di esagerare specie nei lavori aerobici. Grazie agli aggiornamenti che mi farai avere cercherò di rendere questi dati sempre più accurati.

IL RECUPERO tra le Ripetute: viene sempre espresso in metri o in minuti/secondi ed è sempre **ATTIVO** (salvo se diversamente segnalato nelle note nella scheda); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50 secondi.

RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO: Nella scheda d'allenamento sono indicati sempre in Km; Prima di una seduta di qualità (ripetute, corto veloce, medio, gara, ecc...) occorre svolgere una fase di riscaldamento di fondo lento, sempre un po' a sensazione, conclusa sempre con alcuni allunghi leggeri per preparare i muscoli allo sforzo. Dopo ogni allenamento di qualità va svolto il defaticamento, una corsetta molto leggera di recupero che ha il solo scopo di rilassare i muscoli delle gambe. Lo Stretching va fatto sempre dopo ogni allenamento.

ALIMENTAZIONE: Nei pasti che precedono una Gara, o un allenamento impegnativo, è appropriato nutrirsi mangiando prevalentemente carboidrati, ma sempre abbinandoli a proteine e

grassi. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, carboidrati raffinati, grassi idrogenati, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara è consigliato 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 consigliabile 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 liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti**. La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino tra i pasti principali e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 30/40 gr di parmigiano o grana padano.

L'ACQUA: L'idratazione è alla base di qualsiasi sia il nostro obiettivo: stare semplicemente meglio o migliorare le performance sportive. Indicativamente l'ideale sarebbe bere L 0,5 ogni 10 kg di peso corporeo (per uno sportivo): quindi un atleta di 70 kg dovrà bere 3,5 litri di acqua al giorno.

*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/Secondi)
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 e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento,
VARIO = Combinazione di + stimoli allenanti,
RIG. = Corsa Rigenerativa (impegno molto leggero),
CAMM. = Cammino,
JOG. = Jogging.

Previsioni Gare - (Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)

5 km

19 minuti 25 secondi

10 km

39 minuti 50 secondi

Mezza Maratona

01 ore 28 minuti 46 secondi

Maratona

03 ore 14 minuti 00 secondi

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti e sarebbe bene eseguire lo stretching al termine di ogni seduta di allenamento.

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 (mai meno di 30 secondi),*
- *Ripetere ogni esercizio più volte (almeno TRE),*
- *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 FONDO LENTO

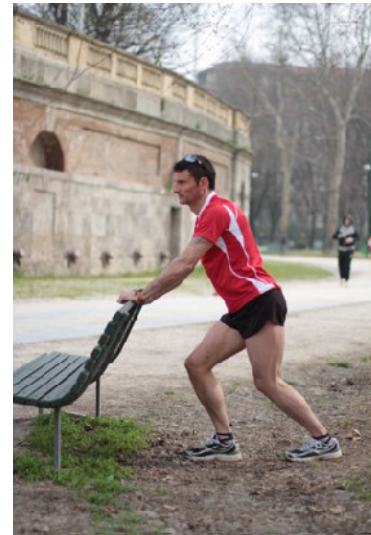
Femorali



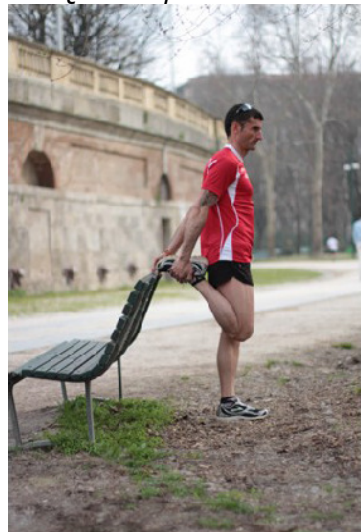
Polpacci



Soleo



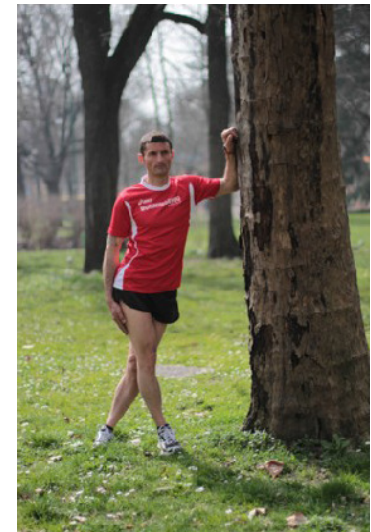
Quadricipiti



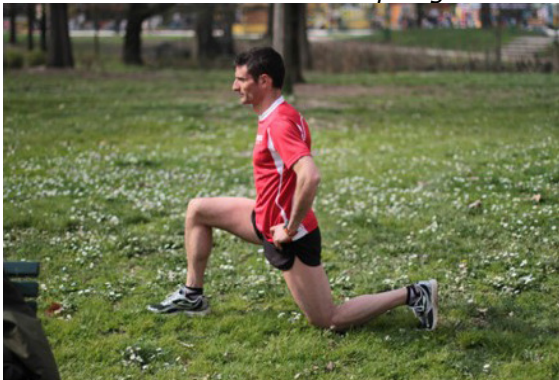
Quadricipiti



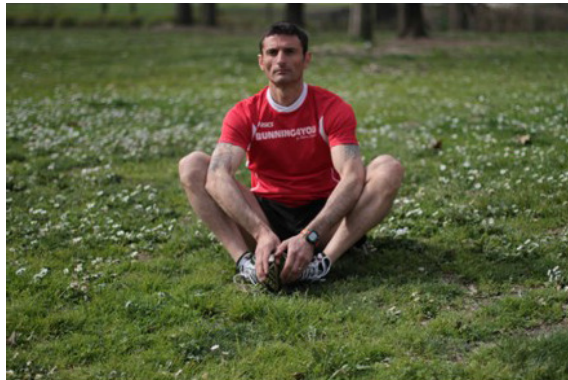
Tensore della Fascia lata



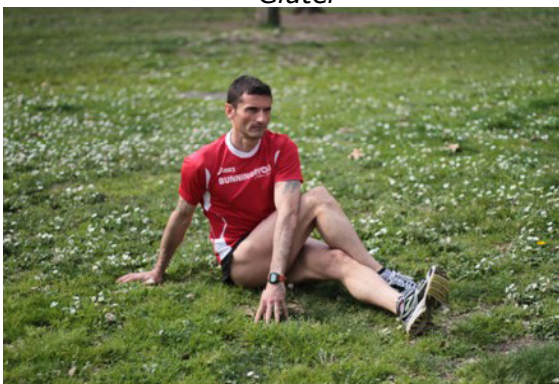
Ileo Psoas – 15" per gamba



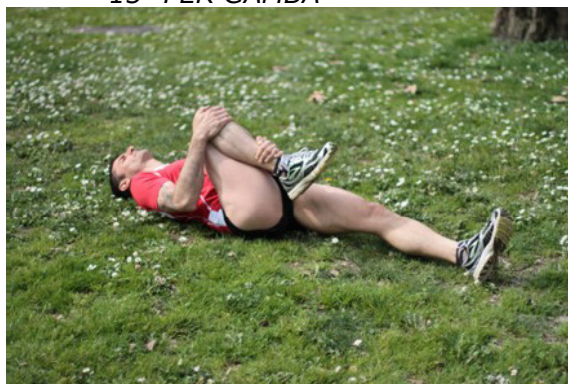
Muscoli adduttori



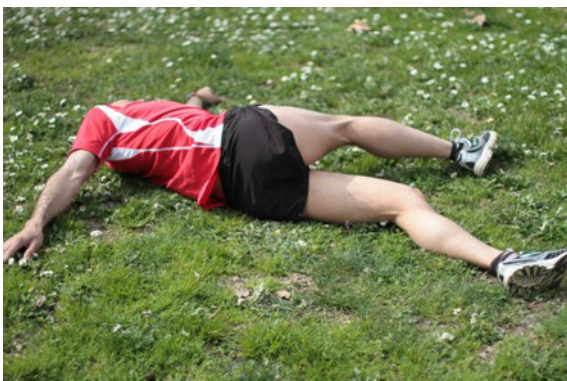
Glutei



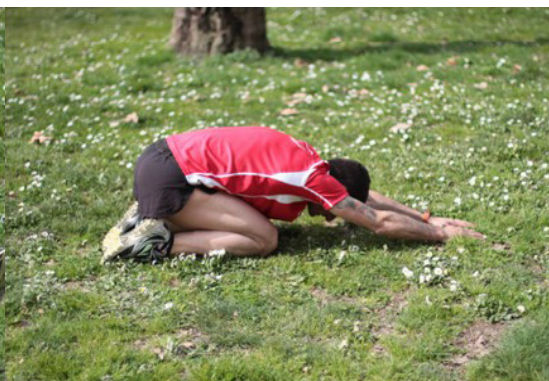
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA E' UTILE DEDICARE TEMPO ANCHE AL RINFORZO MUSCOLARE E ALLA TECNICA DI CORSA.

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (due volte la settimana, anche dopo un allenamento di fondo lento)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVANZAMENTO 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 negli orari che si preferisce)

- [Plank 3x60" - rec 60" \(TUTTI I GIORNI\)](#)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta la settimana, anche dopo la Corsa Lenta)

- CALCIATA DIETRO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (TRE volte)
- SKIP LENTO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)
- SKIP VELOCE + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)

CIRCUITO ESERCIZI DI FORZA - 8 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1 volta ogni 8-10 giorni)

- Sul posto: Affondo dx / Affondo sx (3-4" scendere + 3-4" salire)
- Sit up X addominali
- Piegamenti (flessioni a terra)
- Skip sul posto (Ginocchia alte, rimbalzo sull'avampiede e partecipazione attiva delle braccia)
- Dead bug
- Squat a corpo libero (scendere piano - salire piano) oppure Squat Jump
- Plank con Tocco alle spalle

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) Se non si è certi di come vada svolto un esercizio consiglio, almeno per le prime 2-3 volte, di farsi seguire da un personal trainer.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico.
- 4) Cambiare le scarpe da corsa ogni 600 Km

Buon Allenamento.

Coach G