

Ciao LUCA, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di LUCA IMBRIANI

B.M.I. (Body Mass Index): 20,0; **VO₂MAX**: 61,01 ml/kg/min
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 16,2 km/h - **Passo Min/Km**: 3.43" - **F.C. S.An**: 172 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).

In questo primo micro-ciclo inizieremo a svolgere un allenamento mirato al miglioramento della velocità mantenendo un volume settimanale di lavoro attorno agli 80 km. Le sedute specifiche in questa prima fase saranno le prove di **Ripetute Brevi, Medie e il Corto Veloce**. Il Corto Veloce, a differenza delle ripetute, è un allenamento di corsa continua dove non sono previsti tempi di recupero. Nello svolgere questo allenamento dovrai prestare attenzione a non eccedere con lo sforzo nei primi 10 min di corsa.

Al termine di questo primo ciclo di velocizzazione inizieremo una preparazione specifica finalizzata dapprima alla **Mezza Maratona di Bologna** e, successivamente, alla **Maratona di TORINO** del prossimo 3 novembre. Per la **Maratona di Valencia**, o altra Gara di 42 km in Italia ancora da decidere, vedremo il da farsi solo dopo aver portato a termine l'obiettivo principale (Torino 2h50').

La **30 km di Ferrara** è certamente una Gara propedeutica alla Maratona e in quell'occasione l'obiettivo sarà correre la distanza a 15 km/h di media (4 al km). Se in queste prossime settimane riesci a trovare qualche altra Gara corta (anche serale) di 5-8 km, fammelo sapere che te le inserisco in programma. E' un buon periodo per gareggiare e viste le tue ottime qualità anaerobiche ritengo queste distanza utili per la finalità di questo di periodo di preparazione.

Facendo tu turni di lavoro puoi gestire gli allenamenti previsti in tabella nel modo che ritieni più opportuno, quindi non considerare così rigida questa calendarizzazione delle sedute. Nello svolgere gli allenamenti considera anche il valore di **HRV** che misuri al mattino appena sveglio, così da poter lavorare sempre in un range di sforzo adeguato. Nel caso dovessi avere problemi a rispettare gli allenamenti oppure per ogni altra tua esigenza, non esitare a contattarmi così che possa tempestivamente rimettere mano al tuo programma e renderlo più adatto alle tue esigenze.

CLIMA ESTIVO: In queste settimane i disagi per i corridori sono tanti, sia per via delle temperature molto elevate, che per l'elevato tasso di umidità presente nell'aria. Tieni quindi presente che durante la stagione estiva il rendimento potrebbe calare, specie se si vive e ci si allena nelle grandi città, dove è proprio l'umidità ad enfatizzare i disagi del caldo. Questa perdita di efficienza non va associata ad uno scadimento della condizione atletica, si tratta unicamente di una questione fisiologica relazionata al clima di questa stagione. In questa situazione è importante non esagerare con lo sforzo fisico onde evitare di andare in sovrallenamento (**HRV**). Cerca di idratarti sempre bene, sia durante la giornata, bevendo anche molto di più del solito, che dopo ogni allenamento, dove ti consiglio di assumere un integratore di Sali Minerali (Tipo Polase).

IL RECUPERO tra le Ripetute: viene espresso sempre in metri o in minuti/secondi ed è sempre **ATTIVO** (tranne se diversamente indicato in tabella); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 45 secondi (d'estate puoi correre il recupero anche più lentamente).

RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO: In tabella sono indicati sempre in Km; Prima di una seduta di qualità (ripetute, corto veloce, medio, gara, ecc...) occorre svolgere una fase di riscaldamento di corsa lenta, sempre un po' a sensazione e senza far riferimento al cronometro. Dopo ogni allenamento di qualità va svolto il defaticamento, quindi una leggera corsa lenta di recupero al solo scopo di rilassare i muscoli e far scendere di frequenza il cuore.

ALIMENTAZIONE: Nella cena della sera che precede una Gara Lunga o un Allenamento Lungo, è appropriato nutrirsi mangiando una maggior quantità di carboidrati, ma sempre **senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, carboidrati raffinati, grassi idrogenati, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara o di un Allenamento Lungo 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, oppure dimagrire o sicuramente quello di migliorare le performance. Indicativamente l'ideale sarebbe fornire L 0,5 ogni 10 kg di peso corporeo (per uno sportivo): quindi se peso 70 kg dovrò bere 3,5 litri di acqua al giorno. Se possiamo permettercelo anche 0,7 / 1 litro ogni 10 kg di acqua sarebbe ancora meglio.

*IG= indice glicemico

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Corsa Lenta (+/- 5" al km),
CL/AL = Corsa Lenta + 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

5 km

17 minuti 35 secondi

10 km

36 minuti 40 secondi

Mezza Maratona

01 ore 21 minuti 26 secondi

Maratona

02 ore 53 minuti 50 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 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,*
- *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

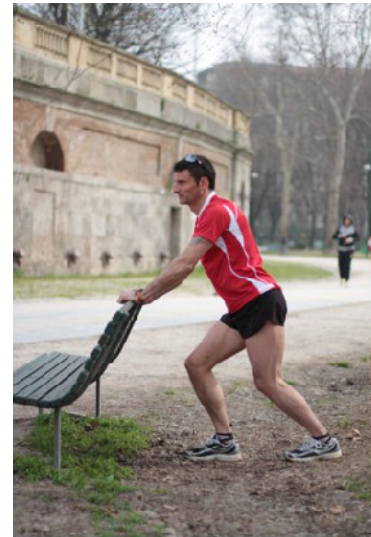
Femorali



Polpacci



Soleo



Quadricipiti



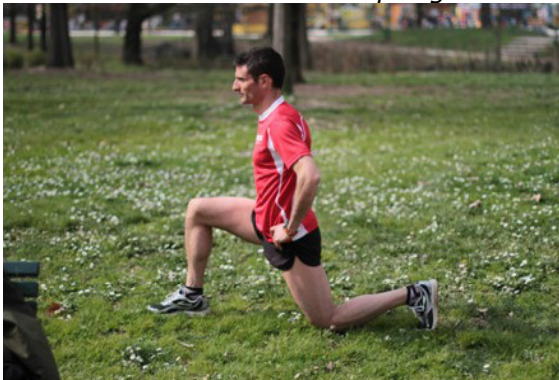
Quadricipiti



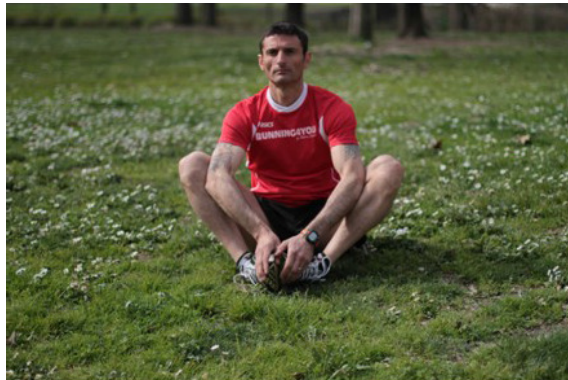
Tensore della Fascia lata



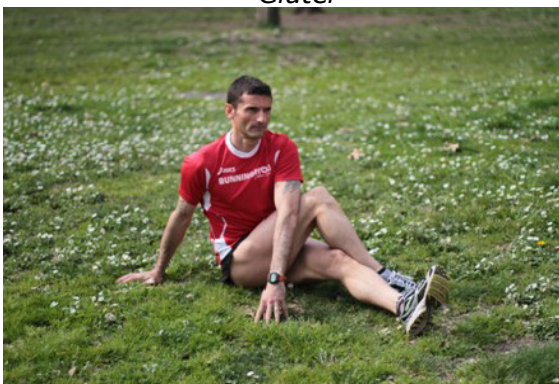
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



Glutei



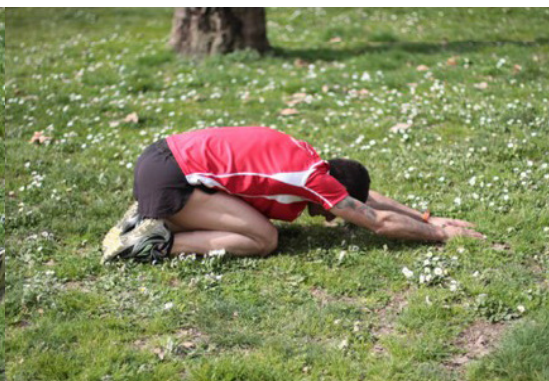
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCCEZIONE (due volte la settimana)

- 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)

- [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 - 7 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1 volta 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) 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.

Andrea Gornati