

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

## Scheda di Valutazione di Javier Calahorra Novillo

**B.M.I.** (Body Mass Index): 22,9 (Peso consigliato 64-65 Kg); **VO<sub>2</sub>MAX**: 56,4 ml/kg/min  
**S.An** (Soglia Anaerobica): **Vel 15,5 km/h**; **Passo**: 3.53" al Km

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**) 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 **HR** (frequenze cardiache), andranno via via controllati e modificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono venire 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 rilevamento della FC con i moderni strumenti GPS è attendibile (al 90%) solo quando si corre lentamente. Se si vuol avere un dato corretto è necessario correre con l'apposita fascia.

Disponi di una buona velocità di base, sei un atleta con prevalenti caratteristiche anaerobiche. Queste tue qualità atletiche dovrebbero avvantaggiarti nel preparare le Gare di Breve-Media distanza, come i 5 e i 10 km. E' proprio la distanza dei 10 km quella in cui fino ad oggi hai fatto meglio (37'43"), mentre sui 21 km hai reso sicuramente meno bene. Il tuo rendimento tende ulteriormente a calare nella Gara di Maratona, per ragioni che possono essere diverse (allenamento inadeguato, poca costruzione aerobica, impostazione della Gara errata, alimentazione, ecc...).

Ho tenuto conto che i tuoi obiettivi per la prossima stagione saranno le Gare di 10 e di 21 K, pertanto il programma che mi appresto ad approntarti ha come obiettivi da raggiungere:

- 1) **Esaltare le tue qualità di corridore veloce** (miglioramento della potenza aerobica e della capacità lattacida): Allenamenti utili: Ripetute Brevi (dai 300m ai 600m), Ripetute Medie (800m/1600m) e Ripetute Lunghe (1800m/3000m).
- 2) **Migliorare la tenuta alla distanza e la tenuta al ritmo**, le qualità dove a mio avviso occorre lavorare maggiormente (per i 21 km): Allenamenti utili: Lunghi (da 18 a 25 km), Fondo Medio (fino a 80 minuti), Corto Veloce (fino a 40 minuti) e Ripetute Lunghe con Recuperi veloci.

**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 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 carboidrati, **ma sempre senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici che provocano disidratazione. 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 i 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 principale e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana padano.

\*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  
**CAMM.** = Cammino  
**Jogg.** = Jogging

## **Previsioni Gare**

**5 km**

**18 minuti 19 secondi**

**10 km**

**37 minuti 32 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 23 minuti 44 secondi**

**Maratona**

**02 ore 59 minuti 50 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

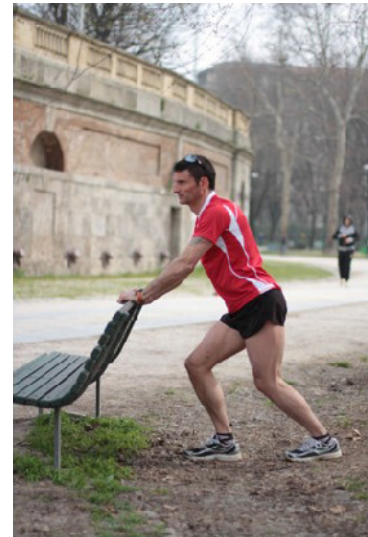
Soleo



Quadricipiti



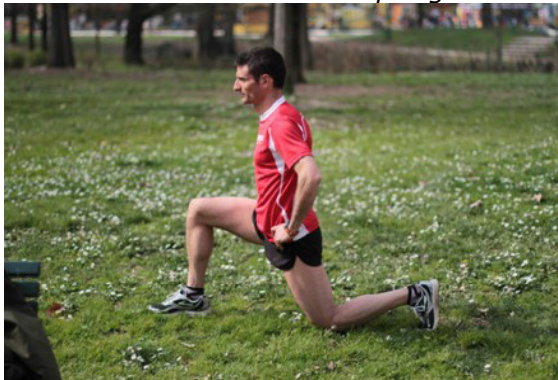
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



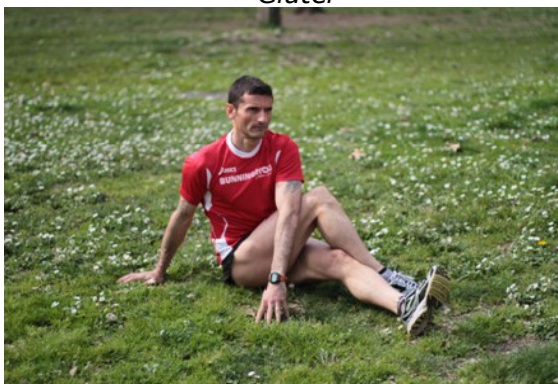
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



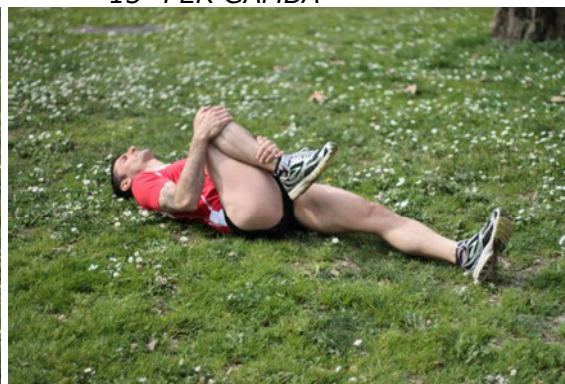
*Muscoli adduttori*



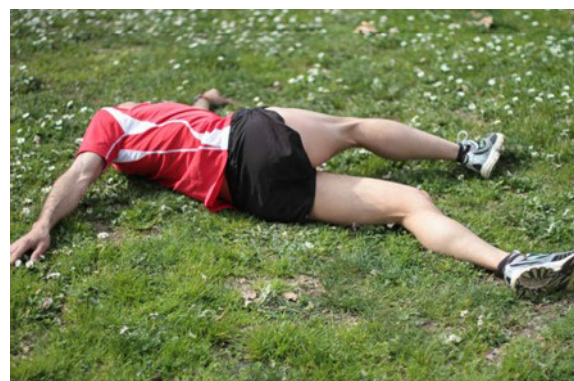
*Glutei*



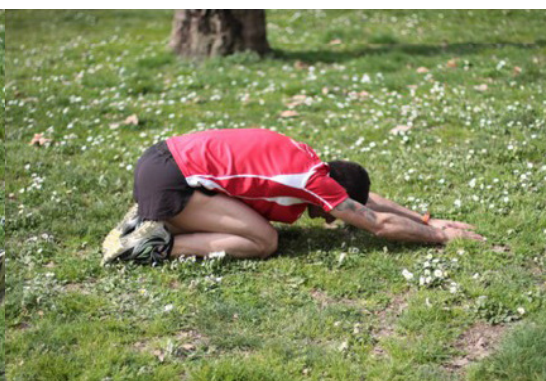
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (due volte 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 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 - 5 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1-2 volte 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) 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*