

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

Scheda di Valutazione di Leonardis Donato

B.M.I. (Body Mass Index): 23,5 (Perdita consigliata 2 kg); **VO₂MAX** (Massimo consumo d'ossigeno): 47,8 ml/kg/min
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 13,3 km/h - **Passo Min/Km**: 4.30" - **F.C. S.An**: 166 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 di preparazione, finalizzato dapprima alla **Mezza Maratona di Salerno** e successivamente alla Gara di 10 km di **Castelpagano**, l'allenamento che ti propongo è finalizzato al miglioramento della **S.An** e all'incremento della **VO₂MAX**.

Le sedute utili per migliorare la **S.An** sono gli allenamenti intervallati di **Ripetute Medie**. Le distanze più indicate sono quelle che ti potranno consentire di mantenere lo sforzo richiesto tra i 3 e i 6 minuti continuativi. I mezzi che andremo ad utilizzare sono le prove di ripetute da 1 km e il Fartlek lungo. L'impegno da tenere in questi allenamenti va dal 101 a 104% del tuo attuale valore di S.An.

Le sedute più adatte per migliorare il massimo consumo d'ossigeno (Vo2Max) sono le prove di Ripetute Brevi (dai 200m ai 500m). L'intensità di corsa in questi allenamenti è più alta rispetto alle prove per la S.An, in quanto per migliorare la capacità di utilizzare più ossigeno per minuto occorre agire sulla gittata cardiaca portando così il cuore vicino alle FC massime. Il recupero in questi allenamenti va eseguito in souplesse, ma se in seguito alla ripetuta accusi forte disagio nel riprendere subito a corricchiare, allora cammina pure per 30" prima di riprendere a correre la fase di recupero.

I Lunghi di costruzione aerobica che ti ho pianificato nei fine settimana li potrai anche correre su percorsi ondulati, ma non collinari molto impegnativi. Siamo vicini alle Gare quindi è meglio non esagerare con le salite, visto che potrebbero incidere sulla tua meccanica di corsa e rallentarti.

Per darmi modo di seguire la tua preparazione ricordati di compilare sempre il tuo diario. Dopo ogni settimana di allenamento attendo un tuo feedback (e-mail) con le tue impressioni generali.

RITMI DI CORSA: Visto che siamo all'inizio della preparazione i **Ritmi di Corsa** potrebbero non essere corretti al 100%. La Corsa Lenta corra sempre un po' a sensazione, se ti senti bene corri un po' più svelta altrimenti vai pure più lentamente.

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.

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 corsetta molto leggera di recupero col solo scopo di rilassare i muscoli delle gambe. Lo Stretching va fatto sempre dopo ogni allenamento, tranne dopo i Lunghi (lo farai il giorno dopo).

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, 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.

*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

21 minuti 50 secondi

10 km

45 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

01 ore 45 minuti 30 secondi

Maratona

03 ore 54 minuti 25 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 (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 CORSA LENTA

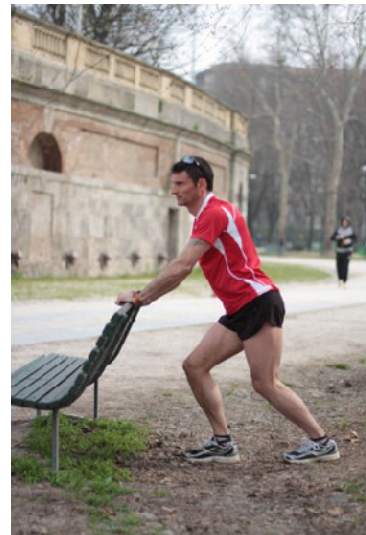
Femorali



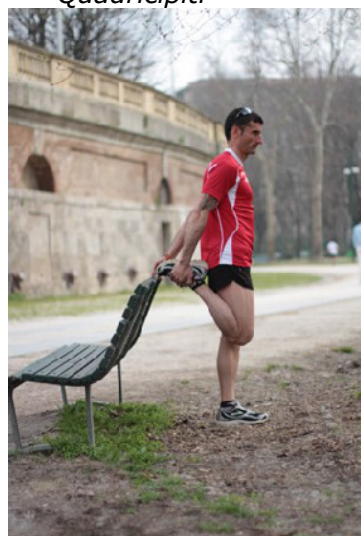
Polpacci



Soleo



Quadrilateri



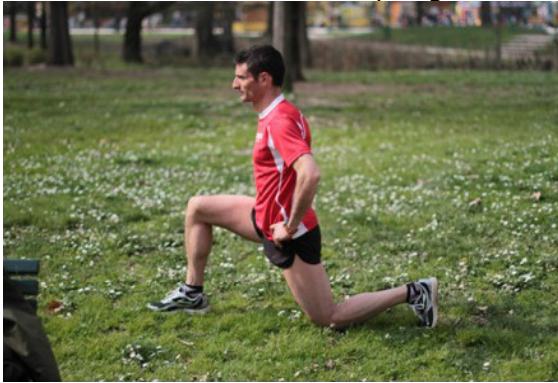
Quadrilateri



Tensore della Fascia lata



Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



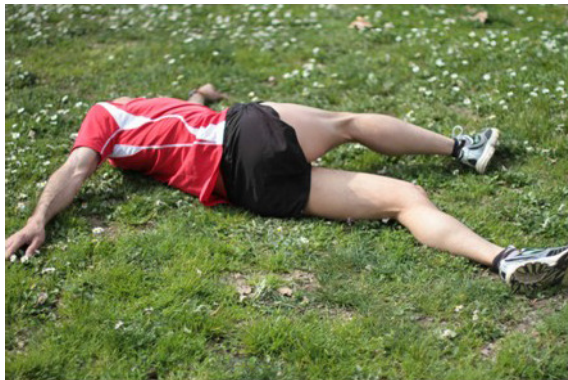
Glutei



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 corsa lenta)

- 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 - 7 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 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