

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

Scheda di Valutazione di Marchi Elisa

BMI (Body Mass Index): 20,8 (normopeso); **VO₂MAX** stimato: 48,1 ml/kg/min (buono)
S.An stimata: **13,6 km/h** (andatura S.AN 4.25" al chilometro);

Da questo dato fisiologico (**S.An**), che utilizzo unicamente come "punto di partenza", ho ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno controllate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento e 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).

In vista del tuo prossimo obiettivo (**Maratona di Parigi**) la preparazione con inizio al giorno 8 gennaio sarà già di tipo specifico per la 42 km. L'obiettivo prioritario sarà incrementare la tua efficienza aerobica, sia in termini di resistenza che di capacità di tenuta al ritmo maratona, in modo tale che tu possa esprimere al meglio il tuo potenziale atletico.

Questo primo Macro ciclo di 13 settimane prevedrà una prima fase in cui tra gli obiettivi prioritari ci sarà il miglioramento della velocità di base (**potenza aerobica**). Anche se la potenza aerobica non è tra tutte le qualità correlate alla corsa la più importante per la Maratona, ritengo comunque che nel tuo caso sia vantaggioso enfatizzarla perché, così facendo, potrai trarne vantaggio anche nelle sedute più specifiche per le Gare Lunghe.

Le Ripetute da 1 fino a 2 km sono le sedute utili per raggiungere l'obiettivo sopracitato, ovvero il miglioramento della potenza aerobica e il trasporto di ossigeno nel sangue.

Le sedute più specifiche per la Maratona saranno gli allenamenti **Lunghi** (da 28 km a salire), il **fondo medio** a ritmo uniforme e variato e le sedute a **ritmo Gara** (da 18 ai 25 km). Nel corso di questa preparazione specifica sarebbe conveniente inserire una Gara di 21 km a due/tre settimane dalla Maratona (o il 19 o il 26 marzo).

Il carico chilometrico settimanale andrà dai 50 km (scarico) ai 60-65 km (carico). Il numero di sedute settimanali sarà quattro (facoltativa la seduta di scarico o di corsa lenta infrasettimanale, che però ti consiglio di non saltare). Ti consiglio di sottoporli ad un massaggio di scarico ogni 15 giorni circa, meglio se nei giorni dopo l'allenamento più lungo e impegnativo.

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 5'10" = corsa facile di recupero 5'55").

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).

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 agonistiche

5 km

21 minuti 25 secondi

10 km

44 minuti 10 secondi

Mezza Maratona

01 ora 38 minuti 05 secondi

Maratona

03 ore 34 minuti 13 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, 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.*

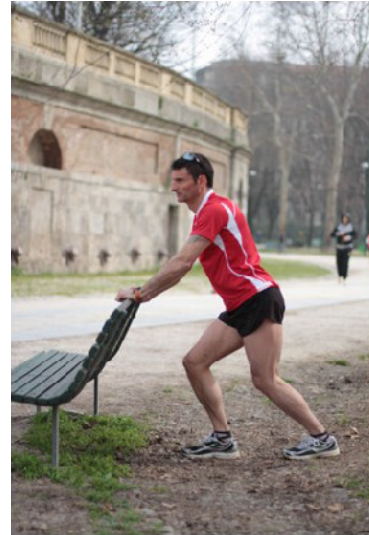
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO *DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA* DI CORSA LENTA
Femorali Polpacci Soleo



Quadrilateri



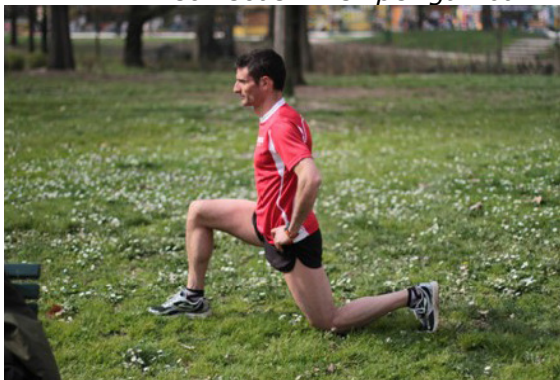
Quadrilateri



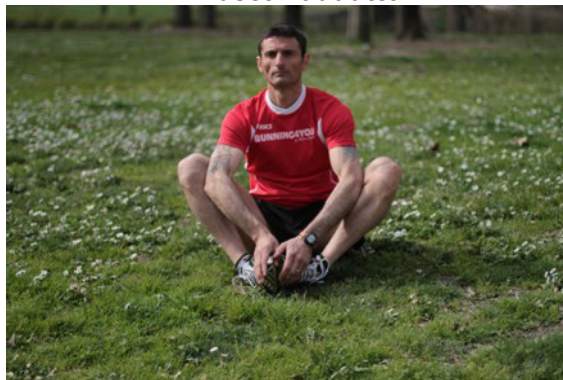
Tensore della Fascia lata



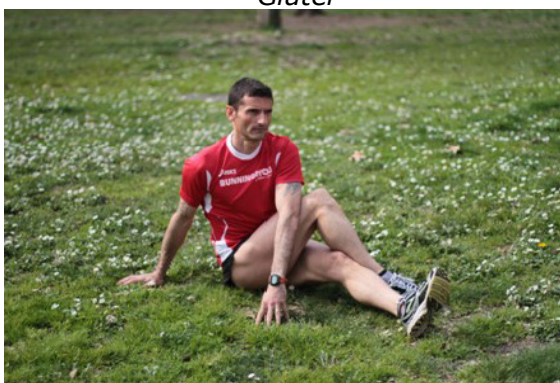
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



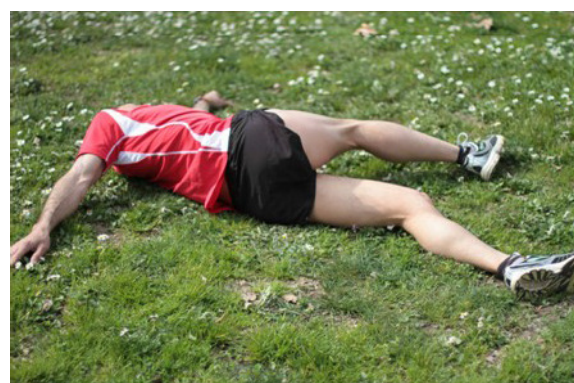
Glutei



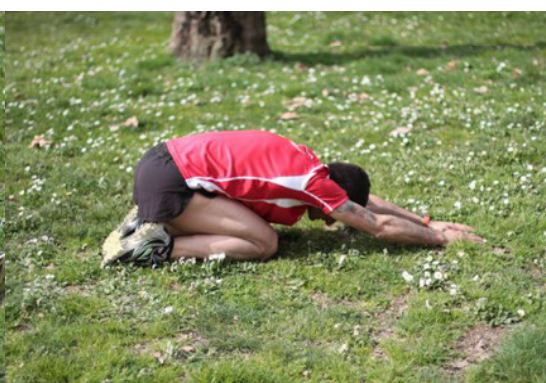
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (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