

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

Scheda di Valutazione di Maria Teresa Conidi

BMI (Body Mass Index): 25,6 (consigliata perdita di 4-5 kg);
S.An (Soglia Anaerobica): **Velocità 10,09 km/h: Passo: 5.30/km**

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO2MAX**) ho ottenuto i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **HR** (frequenze cardiache), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono anche essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi).

L'obiettivo sul quale ci concentreremo maggiormente durante la preparazione specifica per a **Maratona di Berlino** sarà senza dubbio il miglioramento della **Resistenza Aerobico-Lipidica**. Sarà opportuno iniziare sin da ora a costruire una solida base aerobica sulla quale poi poggerà l'intera preparazione per la Maratona di fine settembre.

In questa **fase introduttiva**, oltre alle sedute aerobiche utili per migliorare la resistenza generale, ti farò svolgere anche alcuni allenamenti di **Ripetute Brevi (RB)** e di **Fartlek** in modo che il tuo organismo possa migliorare il trasporto di ossigeno nel sangue permettendoti così di alzare i tuoi valori di massimo consumo d'ossigeno e di soglia anaerobica. Ti ho inserito anche delle sedute di **Sprint Brevi in Salita (SALITE)** che oltre a migliorare gli aspetti fisiologici sopracitati apportano diversi benefici all'apparato cardiaco (**gittata cardiaca**) e migliorano la **forza muscolare**.

Le ripetute lunghe (da 1 km in su) non rientrano in questo primo micro-ciclo introduttivo dove la cosa che mi preme di più è capire come reagisci ai carichi e alle varie sollecitazioni in allenamento.

In queste prime settimane è molto importante aggiornarmi spesso, sia via email/telefono che compilando il diario che trovi direttamente dalla tua area riservata. In questo modo potrò sempre capire come evolve la situazione e intervenire qualora fosse necessario modificare i carichi di allenamento.

Un aspetto sul quale bisogna migliorare è la perdita di peso che non va ricercato con diete ipocaloriche come si faceva erroneamente molti anni fa. Il mio consiglio è quello di rivolgersi ad un nutrizionista con indirizzo sportivo che possa visitarti e poi, in funzione del tuo allenamento, indicarti la miglior strategia alimentare da seguire. **NON c'è urgenza però!** Vediamo prima come andranno questi primi 2-3 mesi di preparazione, poi vedremo insieme se e come intervenire anche in chiave alimentare.

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 + 1' (esempio: Cosa Lenta 6'00" al km = corsa di recupero 7'00" al km).

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, **ma senza esagerare con le porzioni**. Evita tassativamente di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici, superalcolici e tutte le bevande gassate e troppo ricche di zuccheri.

La mattina della Gara o del Lungo 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** (carboidrati, grassi e proteine). La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino (metà mattina / metà pomeriggio) e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano reggiano.

*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

Previsioni Gare

5 km

27 minuti 38 secondi

10 km

58 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

02 ora 06 minuti 02 secondi

Maratona

04 ore 47 minuti 54 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



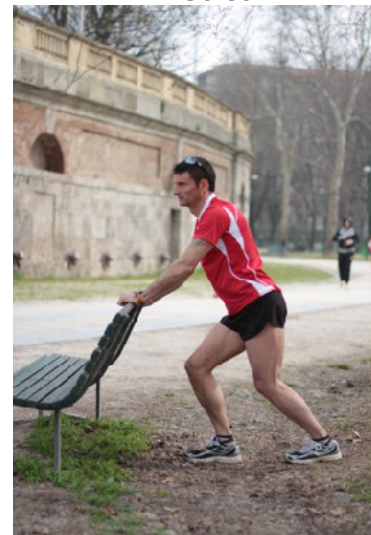
Femorali

Quadricipiti



Polpacci

Quadricipiti

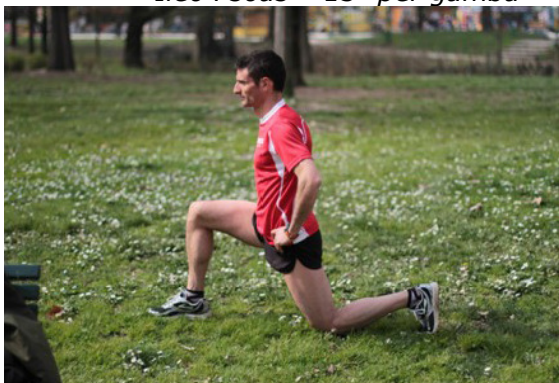


Soleo

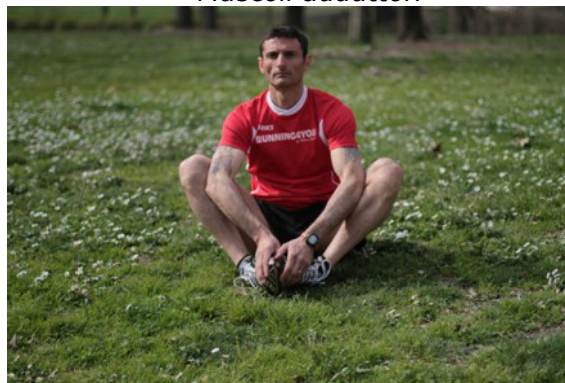
Tensore della Fascia lata



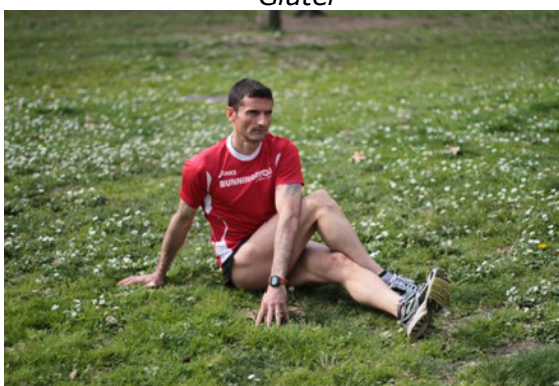
Ileo Psoas – 15" per gamba



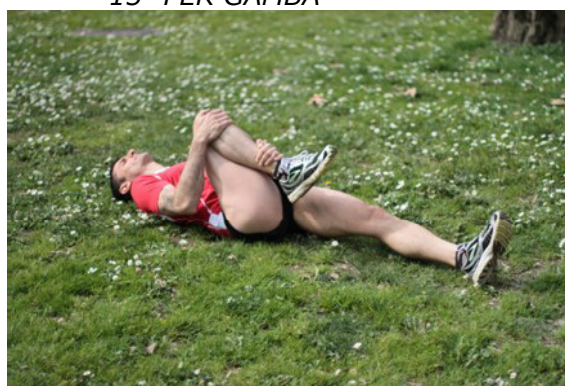
Muscoli adduttori



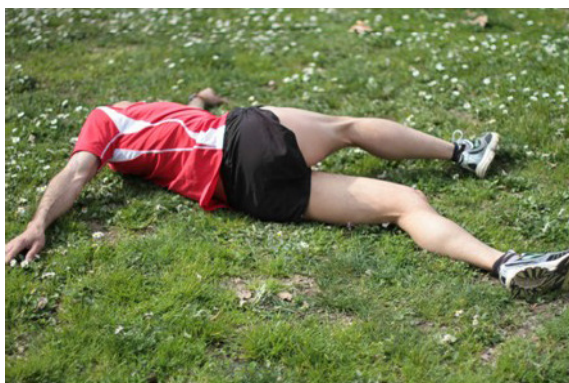
Glutei



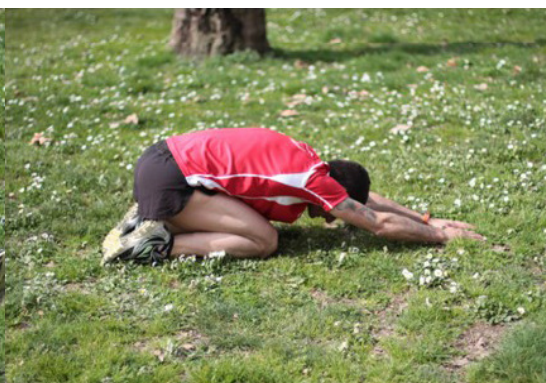
15" PER GAMBA



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 le 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