

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

## **Scheda di Valutazione di Merlini Giorgia**

**BMI** (Body Mass Index): 23,7 (Peso Ottimale 67 kg) – **VO<sub>2</sub>MAX**: 34,5 ml/kg/min –

**S.An** (Soglia Anaerobica): **9,6 km/h** (6.40" al km) **FC S.An** 155 bpm

Questi valori fisiologici sono indicativi e sono stati ricavati dai dati che ho raccolto dal tuo questionario e dalla nostra prima conversazione telefonica.

Da questi dati fisiologici ho ottenuto i parametri per le tue sedute d'allenamento (Passo al Km e valore della Frequenza Cardiaca). Questo dati andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni presente che questi valori possono venire influenzati da diversi fattori sia interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) che esterni (clima caldo o freddo, percentuale di umidità, caratteristiche tecniche dei percorsi, ecc).

Stiamo iniziando ora un percorso che ti porterà a correre la tua prima **Maratona**, quella di Milano del prossimo Aprile. Abbiamo circa 8 mesi di tempo, sarà un viaggio lungo ed entusiasmante, ma potrebbero anche palesarsi momenti di difficoltà, che comunque bisognerà imparare ad affrontare e a superare (è così che si diventa Maratoneti). Il mio compito non è solo quello di approntare un programma personalizzato a chi me ne fa richiesta, ma è anche quello di aiutare e supportare l'atleta nei momenti più difficili. Chi si mette in gioco e decide di preparare una Gara Agonistica è a tutti gli effetti un atleta e come tale va considerato.

L'obiettivo principale da qui al giorno della Gara di Maratona sarà incrementare quella che in atletica viene chiamata Resistenza Aerobica, ovvero quella qualità fisiologica che sta alla base di tutte le preparazioni per le corse di resistenza. Oltre ai miglioramenti a livello cardiorespiratorio e organico (miglior utilizzo degli acidi grassi) l'allenamento per la resistenza sarà utile per creare quegli adattamenti muscolo/tendinei utili per poter stare molto tempo "sulle gambe".

I carichi di allenamento saranno via via crescenti ciclo dopo ciclo, ma sempre in maniera proporzionata, un poco alla volta, dobbiamo prestare la massima attenzione a non sovraccaricare onde evitare infortuni e complicazioni.

Nelle sedute di Corsa dovrai tenere sempre un atteggiamento rilassato. Durante le tue corse l'impegno sarà sempre aerobico, pertanto l'ossigeno che ha a disposizione per correre sarà sempre sufficiente per produrre energia. Qualora ti accorgessi di avere un affanno respiratorio, rallenta l'andatura e fai scendere la FC.

In questo ciclo di allenamento, che chiamo **Periodo di Costruzione**, le sedute fondamentali saranno quelle di CL (fondo lento). Come stimolo maggior ho inserito alcuni **Allunghi** che dovrai correre al termine delle sedute lente. Questi allunghi (da 10-15") dovranno essere corsi sì con buon impegno, ma evitando di andare al massimo. Un altro esercizio che troverai inserito, per dare variabilità agli stimoli allenanti e per darti modo di migliorare la capacità di utilizzo dell'ossigeno, sono le sedute di FARTLEK (dal Norvegese, "Gioco di Velocità"). In queste sedute dovrai alternare dei tratti di corsa più svelta a tratti di recupero da coprire corricchiando oppure anche camminando un po' svelta.

Sul discorso alimentare non ti darò consigli in quanto so che sei seguita da un professionista. Io stesso non sono comunque un medico nutrizionista e sono quindi (giustamente) impossibilitato a rilasciare diete. Tienimi aggiornato anche su questo versante.

## 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**

**minuti secondi**

**10 km**

**ora minuti secondi**

**Mezza Maratona**

**ora minuti secondi**

**Maratona**

**ore minuti secondi**

*(Non ho dati per poter fare ora delle previsioni; le farò più avanti, 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 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

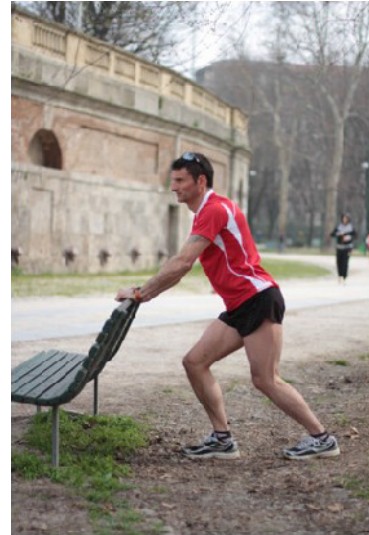
Soleo



Quadricipiti



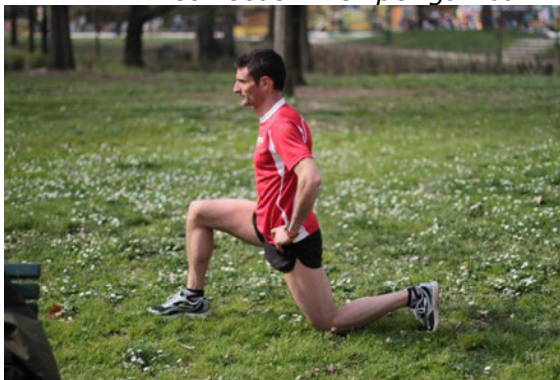
Quadricipiti



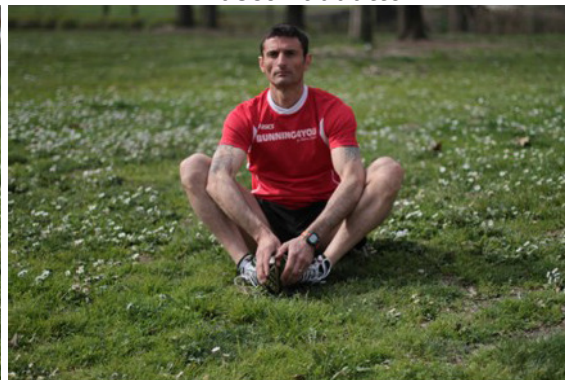
Tensore della Fascia lata



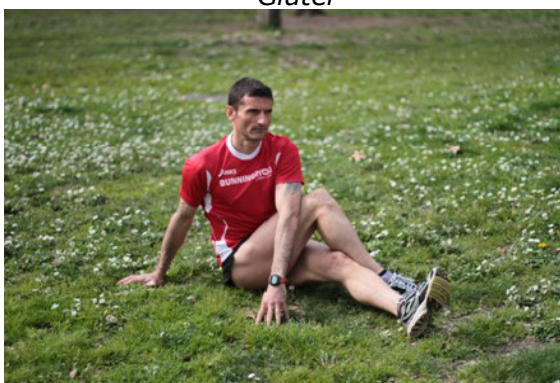
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



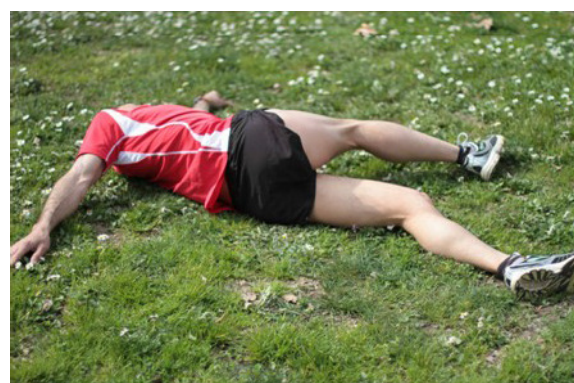
*Glutei*



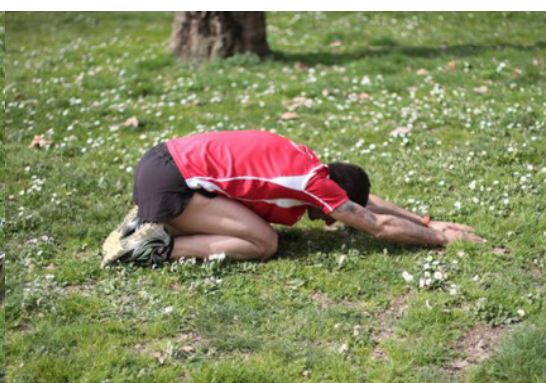
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



**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)

- 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

## **PREVENZIONE INFORTUNI**

- 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

## **PALESTRA – (facoltativo) 1-2 volte la settimana**

- 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*