

Cara Alessia

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you. Ritengo che ogni podista, di qualunque livello esso sia, meriti di essere seguito con la massima attenzione e professionalità. Il coach non è solo una figura tecnica che provvede ad elaborare un piano d'allenamento, ma è anche una guida e un riferimento per il suo atleta, quindi conta sempre su di me per qualunque cosa.

## Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **12,0 km/h** (andatura S.AN 5'00" al chilometro), ed è da questo dato fisiologico, che utilizzo unicamente come "punto di partenza", che ho poi ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno esaminate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, fatica generale, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo, le temperature prossime allo zero tipiche dei mesi più freddi ed anche dalle caratteristiche dei percorsi). Nella Corsa Lenta, così come nel Lungo Lento, puoi considerare un margine di tolleranza sul ritmo indicato in tabella di +/- 5" al km.

Visto che sul questionario mi hai indicato la tua volontà di partire con l'allenamento dopo una settimana dalla Maratona di Roma, ritengo sia utile, prima di tutto, allenarsi in modo da favorire il recupero e la rigenerazione. La prima seduta di verifica per stabilire se la Maratona di Roma sarà stata completamente recuperata è una prova di RM (ripetute da 1 km) che pensavo di pianificarti per domenica 17 aprile. Il ciclo successivo sarà invece mirato agli obiettivi che mi hai segnalato, ovvero le due mezze maratone di Maggio e, successivamente, alle Gare Cortina Dobbiaco e a quella di 26 km di Primiero. Sfruttando la preparazione per la maratona di Roma, dove certamente avrai sviluppato una solida resistenza aerobica, cercheremo di allenare principalmente altre due componenti fisiologiche: la potenza aerobica (velocità di base) e la capacità di mantenimento dei ritmi medio/veloci per diversi minuti (capacità aerobica).

**Il recupero tra le Ripetute**, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è sempre attivo** (tranne se diversamente indicato in tabella), quindi di corsa facile a sensazione; non c'è un ritmo di riferimento per la corsa FACILE di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 45/50" circa (esempio: Corsa Lenta 5'10" = corsa di recupero tra le ripetute 6'00").

### **TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:**

**CL** = Fondo Lento,

**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,

**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.

## Questi sono i tuoi valori potenziali

**5 km**

**24 minuti 30 secondi**

**10 km**

**50 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 52 minuti 13 secondi**

**Maratona**

**04 ore 08 minuti 12 secondi**

**(Previsioni indicative)**

## **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 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 + PROPRIOCEZIONE (una 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 (anche tutti i giorni)**

- Plank 3x60" - rec 60" (TUTTI I GIORNI)

## **ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10 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

**ESERCIZI DI FORZA SPECIFICA** - 5 esercizi; 25/30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (**Una volta ogni 2 settimane**)

- 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)
- Squat libero (scendere piano - salire piano)

## **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*