

Caro Cristiano, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di Cristiano Pellegrini

BMI (Body Mass Index): 24,8 (valore ottimale x maratona <22,0); **VO₂MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 50,8 (estrapolato); **S.An** (Soglia Anaerobica): **Velocità 13,5 km/h**: **Passo: 4.25"/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).

Il tuo potenziale è certamente buono, i tuoi PB sulle varie distanze di gara, seppur datati, evidenziano le tue buone qualità di fondista.

E' da tempo che non ti alleni per la corsa quindi, per avere dati più precisi e permettermi così di organizzare al meglio il lavoro, saranno molto importanti sia i tuoi feedback via email che le registrazioni che farai sul tuo diario d'allenamento.

La tabella che trovi quindi caricata sarà di sole due settimane, va considerata come un "periodo-test" per capire meglio la tua attuale condizione atletica per la corsa.

Oltre alla Corsa Lenta aerobica, che sarà il mezzo che utilizzeremo prevalentemente in questo primi ciclo (introduttivo), dove l'obiettivo principale sarà proprio rimettere le basi della resistenza, ti ho inserito, settimanalmente, delle prove di ripetute brevi. Questi allenamenti avranno una doppia funzione e cioè quella di migliorare l'afflusso di ossigeno nel sangue e, al tempo stesso, di migliorare l'azione meccanica della corsa. Stai attento a non esagerare con l'intensità di corsa nelle prove ripetute brevi, cerca sempre di concentrarti sulla spinta dei piedi a terra e mantieni un'azione di corsa agile e fluida (non indurirti).

Da inizio 2018, se la costruzione aerobica del periodo introduttivo avrà dato i frutti sperati, inizieremo, ma con gradualità, ad inserire allenamenti sempre più specifici per il tuo obiettivo primaverile, la Maratona di Milano. E' ovviamente presto ora per fare ipotesi e determinare una linea precisa da seguire, sei stato fermo parecchio tempo per poter fare previsioni e o per stabilire quali saranno gli aspetti più importanti da allenare.

La palestra la puoi certamente mantenere, anche se il tuo peso (so che non sei grasso) certamente non aiuta per la Maratona. Il costo della corsa aumenta in modo esponenziale tanto più si è pesanti inoltre con un BMI attorno ai 25,00 il rischio di infortunio è elevato. Non posso certo chiederti di perdere 10 kg per rientrare nel peso forma ottimale per la Maratona, ma una perdita di 4-5 kg (nel tempo s'intende) è senz'altro consigliata.

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 + 50" (esempio: Cosa Lenta 5'10" al km = corsa di recupero 6'00" al km).

Esami Consigliati: Esame del sangue Emocromo completo + dosaggio ferro e ferritina. E' importante verificare che questi valori sia nella norma. Gli esami del sangue vanno sempre fatti vedere al proprio medico curante.

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

5 km

21 minuti 00 secondi

10 km

44 minuti 10 secondi

Mezza Maratona

01 ora 39 minuti 06 secondi

Maratona

03 ore 38 minuti 56 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

Polpacci

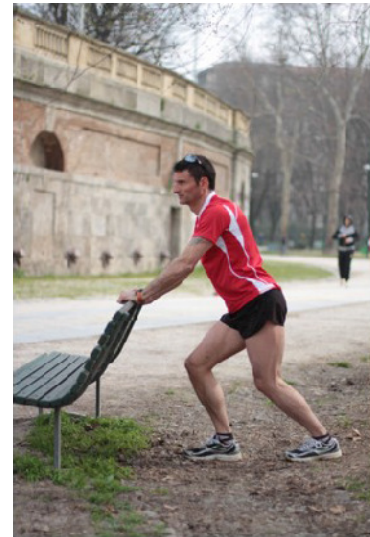
Soleo



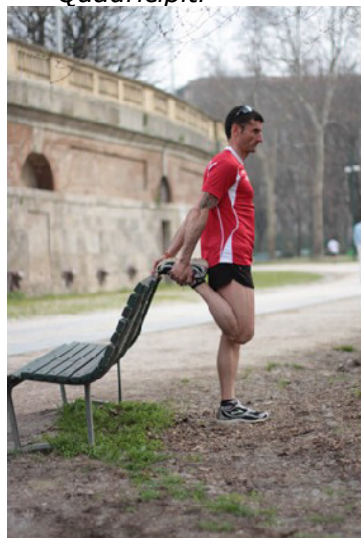
Quadricipiti



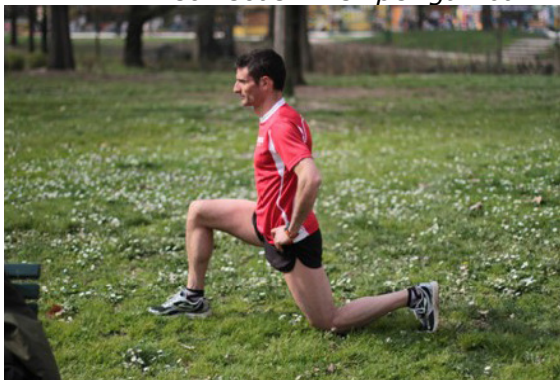
Quadricipiti



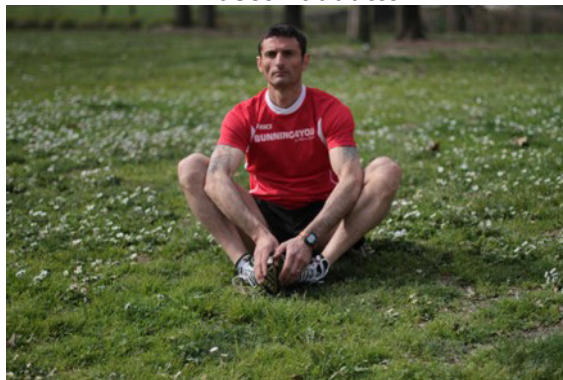
Tensore della Fascia lata



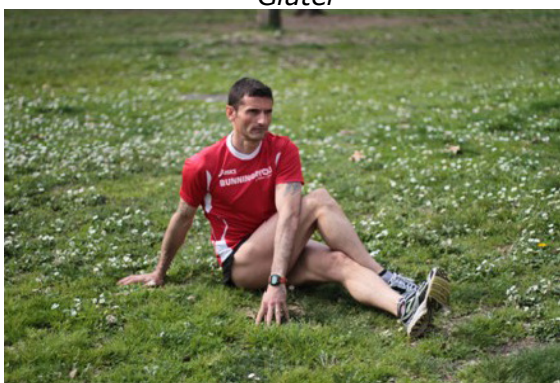
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



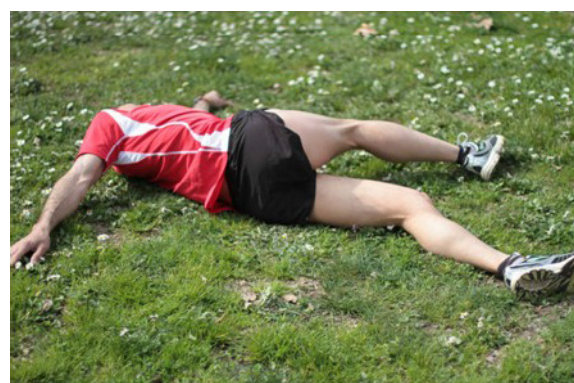
Glutei



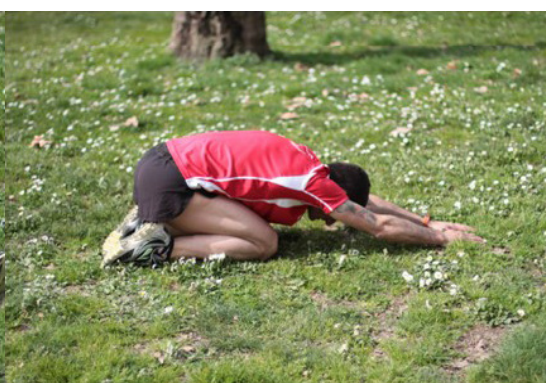
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (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