

Caro Massimo

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **11,0 km/h** (andatura S.AN 5'25" 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.

In questo primo mesociclo di allenamento andremo a costruire la base aerobica sulla quale poi si fonderà la preparazione specifica per le Gare che mi hai segnalato, ovvero la 20 km di Bruxelles del 29 maggio e la Cortina Dobbiaco del 5 giugno. Un'altra qualità fisiologica che andremo ad allenare sarà la potenza aerobica, ovvero la capacità organica di posticipare l'accumulo di lattato nei muscoli. Le sedute d'allenamento che maggiormente stimolano la potenza aerobica sono le ripetute brevi e medie (da 300 m a 1 km).

I Lunghi, ovvero il mezzo d'allenamento utile per incrementare la resistenza aerobica generale e per creare specifici adattamenti psicofisici, li potrai anche correre su percorsi con alcuni saliscendi (non eccessivamente duri) in modo da rendere lo stimolo allenante di queste sedute ancora più efficace.

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 + 50" circa (esempio: Corsa Lenta 6'00" = corsa di recupero tra le ripetute 6'50").

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.

Valori potenziali

5 km

26 minuti 00 secondi

10 km

54 minuti 30 secondi

Mezza Maratona

02 ore 04 minuti 59 secondi

Maratona

04 ore 31 minuti 00 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 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

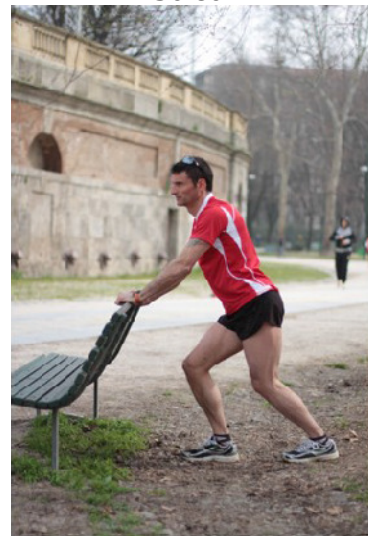
Femorali



Polpacci



Soleo



Quadricipiti



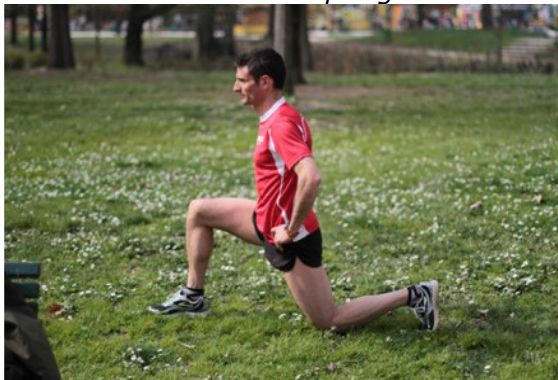
Quadricipiti



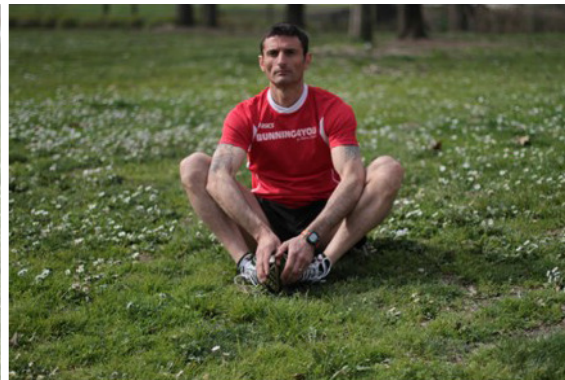
Tensore della Fascia lata



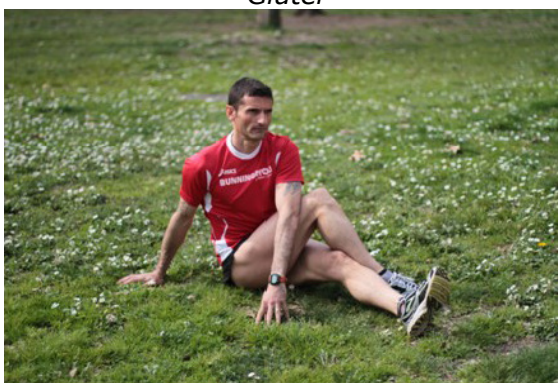
Ileo Psoas – 15" per gamba



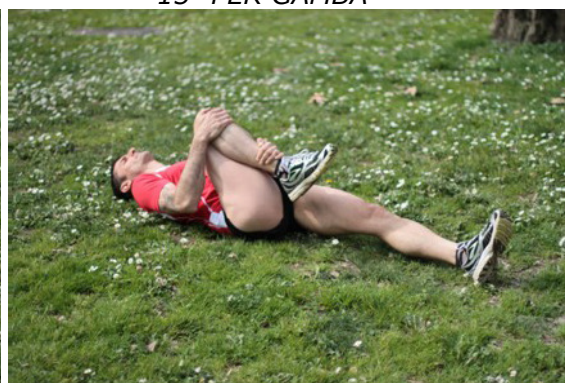
Muscoli adduttori



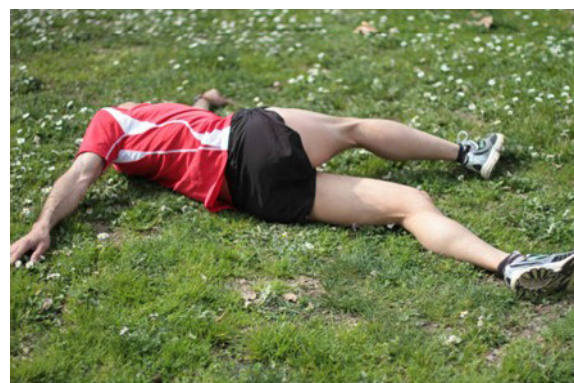
Glutei



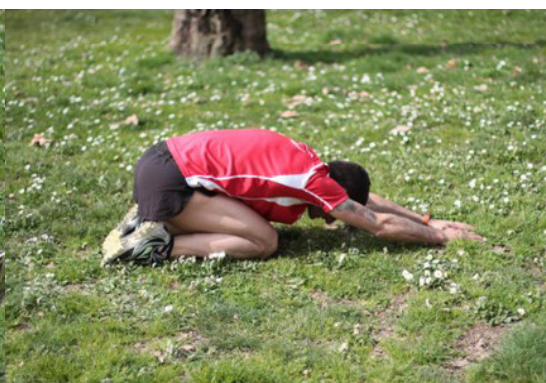
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



ESERCIZI CONSIGLIATI:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCCEZIONE (UNA O DUE VOLTE LA SETTIMANA)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") – ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - x 15/20", ritorno di corsa leggera
- AVVANZAMENTO SUI TALLONI (PER IL TIBIALE) - x 15/20", ritorno di corsa leggera
- Camminata in inversione (x 2) - x 15/20", ritorno di corsa leggera
- Camminata con spinta esplosiva (x 2) - x 15/20", ritorno di corsa leggera
- Camminata con rullata rapida (x 2) - x 15/20", ritorno di corsa leggera
- CORSA CALCIATA DIETRO + SPRINT di 20/30 metri
- SKIP LENTO + SPRINT di 20/30 metri (NON FARE SE SI HANNO PROBLEMI DI SCHIENA)

CORE STABILITY (TUTTI I GIORNI)

- Plank 3x60" – rec 60"
- Side plank 3x60" – rec 60"

ESERCIZI per LA FORZA A CARICO NATURALE- 5 esercizi; 30" per esercizio; 5/10" di pausa tra un esercizio e l'altro (RIPETERE CIRCUITO 3 VOLTE) (ANCHE UNA VOLTA LA SETTIMANA NEL GIORNO DI RIPOSO)

- Affondo dx / Affondo sx (4" scendere + 4" salire)
- Sit up X addominali
- Piegamenti (flessioni a terra)
- Skip con stabilizzazione ginocchio (ogni 6-7 appoggi)
- Squat libero

PALESTRA – POTENZIAMENTO (ANCHE UNA VOLTA LA SETTIMANA NEL GIORNO DI RIPOSO, COME ALTERNATIVA AGLI ESERCIZI DI FORZA A CARICO NATURALE)

- Leg Extension (10 colpi x 3 volte – Rec 30"); carico 60/70% del massimale (4" salire + 4" scendere)
- Pressa: carico 80% del massimale (5 colpi x 3 volte – Rec 1') 4/5" secondi per ogni fase
- Leg Curl (10 x 3 volte); carico 50/60% del massimale (4" chiudere + 4" aprire)

*Ogni allenamento del circuito di Potenziamento sopracitato va intervallato con altri due/tre esercizi a piacere per gli altri distretti muscolari: braccia, schiena, petto e addominali.

**Prima dell'allenamento in palestra occorre scaldarsi per 15 min pedalando sulla cyclette oppure correndo facile sul tapis roulant.

***Terminata la seduta in palestra bisogna dedicare circa 5-10 min all'allungamento muscolare.

Buon Allenamento.

Andrea Gornati