

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

## Scheda di Valutazione di Davide Pizzi

**BMI** (Body Mass Index): 22,6 (valore ottimale <22,0); **VO<sub>2</sub>MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 48,5; **S.An** (Soglia Anaerobica): **Velocità 12,8 km/h: Passo: 4.40" /km**

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**) 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 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).

Alla maratona di Roma mancano 18 settimane, pertanto la preparazione che mi appresto a prepararti rientra già nel **periodo Fondamentale** di preparazione per la Gara. Sfrutteremo in parte anche la base aerobica che hai sviluppato nel corso della preparazione per la Maratona di Firenze, dove ho visto che hai corso molti km a bassa intensità. In questa prima fase, dopo aver recuperato dalla Maratona, l'obiettivo tecnico sarà incrementare la **potenza aerobica**.

Ho visto che nella preparazione precedente, anche lontano dalla Maratona, non hai mai corso prove di **ripetute brevi** (dai 200 ai 500m). Ritengo che queste prove veloci, che troverai inserite in questo microciclo iniziale, rappresenteranno un mezzo importante che ti consentirà di migliorare il trasporto di ossigeno nel sangue e la capacità dei muscoli di tamponare e smaltire l'acido lattico.

Le RB sono inoltre un mezzo molto utile per migliorare l'**azione meccanica** di corsa che, specie in seguito ad una preparazione per la maratona dove si sono corsi molti km a ritmi medio/lenti, tende inevitabilmente a scadere. L'azione dei piedi che spingono è un aspetto importante che va curato sia nel corso delle **RB** che negli **ALLUNGHI** che dovrai correre a volte dopo una seduta aerobica.

Tra gli altri obiettivi da perseguire nella seconda parte del periodo Fondamentale ci sono: L'incremento delle **resistenza aerobica**

L'incremento della **potenza lipidica** (efficienza organica a consumare molti grassi/minuto al ritmo maratona).

Per la resistenza aerobica importanti saranno i volumi del solo allenamento aerobico, che comunque non saranno esagerati come nella preparazione precedente. Per la potenza lipidica, invece, gli allenamenti più produttivi sono il **fondo medio, il progressivo e le ripetute lunghe**.

**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 + 40" (esempio: Cosa Lenta 5'20" al km = corsa di recupero 6'00" 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 di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara 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 (**nostrane 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 o grana padano.

\*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**

**22 minuti 40 secondi**

**10 km**

**46 minuti 10 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 41 minuti 55 secondi**

**Maratona**

**03 ore 46 minuti 29 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**

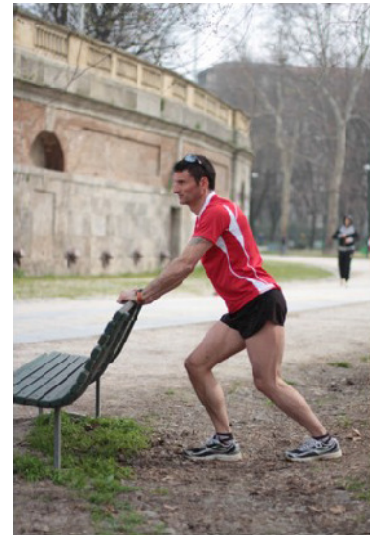
*Femorali*



*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



*Quadricipiti*

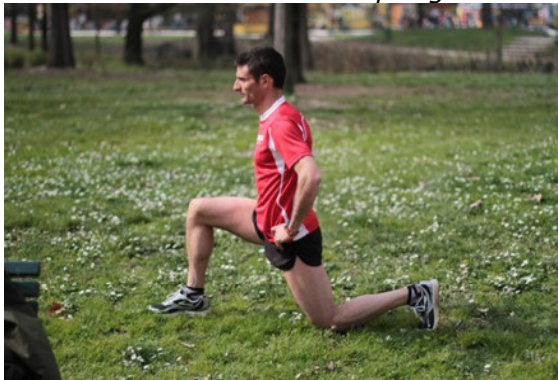


*Tensore della Fascia lata*





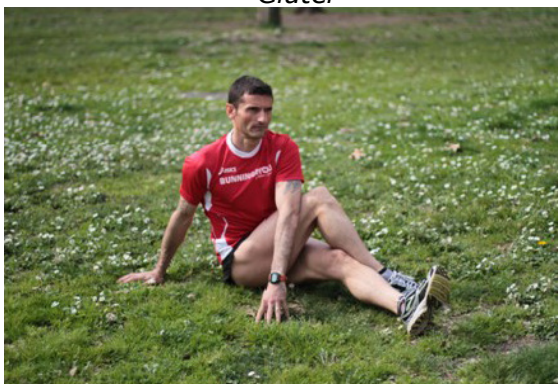
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



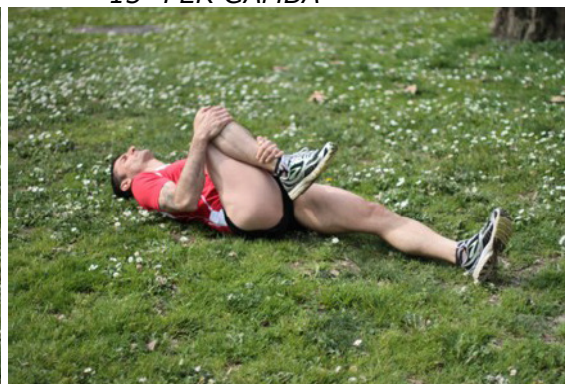
*Muscoli adduttori*



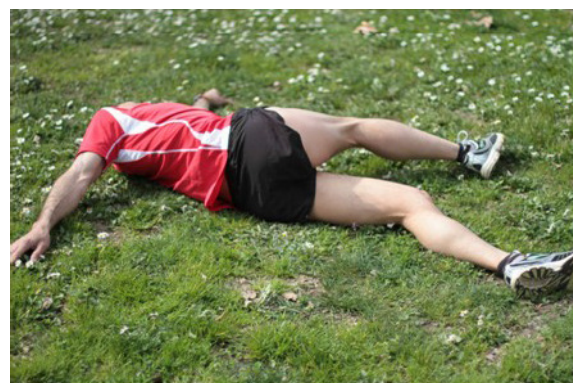
*Glutei*



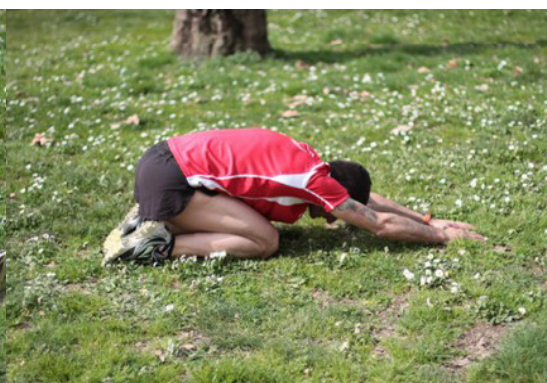
*15" PER GAMBA*



*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*