

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

## Scheda di Valutazione di Matteo Plaisant

**BMI** (Body Mass Index): 24,5 (peso consigliato 67 kg)

**VO<sub>2</sub>MAX** stimato: 52,9 ml/kg/min (buono)

**S.An** stimata: **14,3 km/h** (andatura S.AN 4.12" al chilometro);

Da questo dato fisiologico (**S.An**), che utilizzo unicamente come "punto di partenza", ho ricavato i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno controllate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento e alla **HR** (frequenza cardiaca) possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza generale, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima caldo/umido estivo, basse temperature nei mesi invernali, vento forte e caratteristiche dei percorsi).

Il risultato recentemente ottenuto alla Maratona di Pisa ha evidenziato che hai delle buone doti di fondista, nonostante quei tuoi settanta kg che in qualche modo ti penalizzano nelle Gare più lunghe.

In mezza maratona il tuo attuale primato è quindi ben allineato con quest'ultimo risultato ottenuto a Pisa, anche se probabilmente la Gara di Barisardo di ottobre non l'avevi preparata specificatamente. Credo che su questa distanza tu abbia i maggiori margini di miglioramento.

Avendo come prossimo obiettivo la **Mezza Maratona di Oristano** del prossimo 5 marzo ritengo che gli aspetti principali sui quali concentrarsi siano il miglioramento della **potenza aerobica** (soglia anaerobica) e della **resistenza al ritmo veloce** (capacità aerobica specifica).

Nel primissimo micro-ciclo (due settimane) l'obiettivo sarà favorire il recupero dalla recente maratona di Pisa attraverso sedute aerobiche di scarico in cui l'impegno dovrà essere sempre molto controllato.

In seguito, con l'inizio del nuovo anno, andremo a concentrarsi per migliorare le qualità fisiologiche precedentemente citate. I mezzi di allenamento più adatti per enfatizzare queste qualità saranno:

- 1) Le **Ripetute Medie** (1, 1,5 e 2 km) per la potenza aerobica,
- 2) Gli **sprint brevi in salita** di 100m per la gittata cardiaca e la forza specifica,
- 3) Il **Corto Veloce** per la potenza e la capacità aerobica.

Sarà opportuno inoltre aumentare il carico del chilometraggio settimanale di circa il 10% (65-70 km settimanali nelle settimane di carico - 60 in quelle di scarico).

**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 + 40/45" circa (esempio: Corsa Lenta 5'10" = corsa di recupero tra le ripetute 5'50").

**Alimentazione:** Nella cena della sera che precede la Gara di 21-42 km, o prima dell'allenamento più lungo e/o impegnativo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, ma sempre senza esagerare con le porzioni ed evitando di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire. La mattina della Gara è invece 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).

## 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 agonistiche

**5 km**

**20 minuti 23 secondi**

**10 km**

**42 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 33 minuti 00 secondi**

**Maratona**

**03 ore 21 minuti 23 secondi**

*(Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)*

## **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

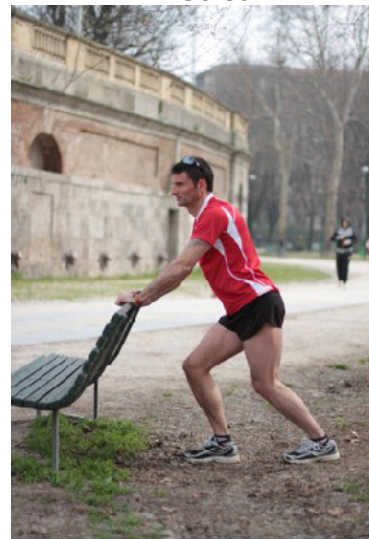
*Femorali*



*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



*Quadricipiti*

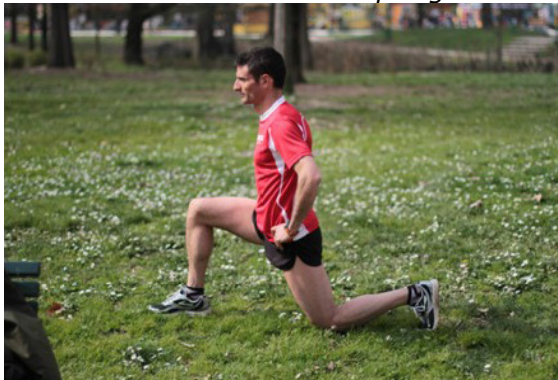


*Tensore della Fascia lata*





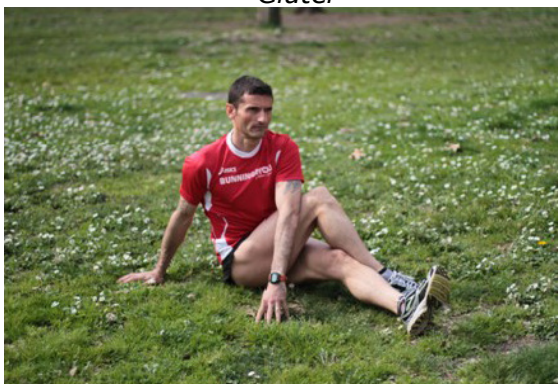
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



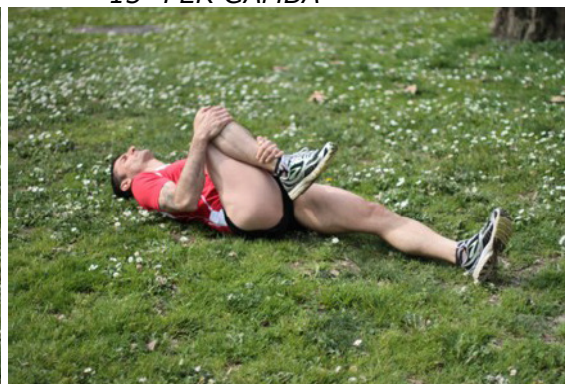
*Muscoli adduttori*



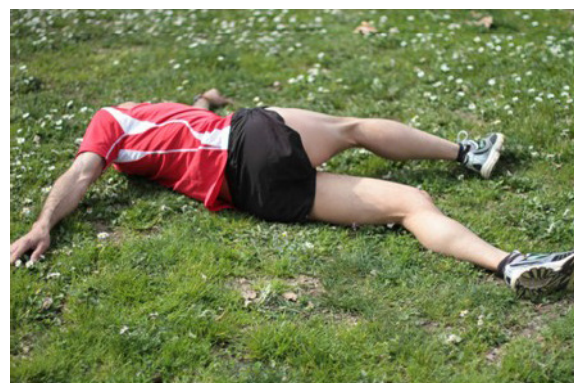
*Glutei*



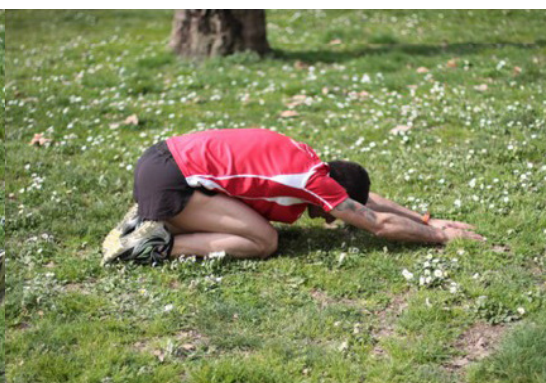
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + 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*