

Ciao Rudy, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

## Scheda di Valutazione di Rudy Prampolini

**B.M.I.** (Body Mass Index): 23,5 (perdita consigliata 2 km); **VO<sub>2</sub>MAX**: 49,7 ml/kg/min (nella media)  
**Velocità S.An** (Soglia Anaerobica): 13,7 km/h - **Passo Min/Km**: 4.22" - **F.C. S.An**: 161 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**) ho ottenuto le andature di corsa per le varie sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **Frequenza Cardiaca**, sono stati estrapolati dai dati che mi hai fornito e andranno via via controllati, ed eventualmente modificati, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni presente che questi valori possono essere influenzati da diversi fattori interni (scarso riposo, alterazioni ematiche, eccessivi stress, consumo di alcolici, ecc) ed esterni (temperatura, umidità, vento, quota e caratteristiche dei percorsi).

In questo primo micro-ciclo inizieremo a svolgere un allenamento mirato al miglioramento della velocità, mantenendo un volume settimanale di lavoro attorno ai 50/55 km. Le sedute specifiche in questa prima fase saranno le prove di ripetute Brevi, Medie e il Corto Veloce. Il Corto Veloce, a differenza delle ripetute, è un allenamento di corsa continua dove perciò non sono previsti tempi di recupero. Per questa ragione potrebbe succedere che la percezione dello sforzo risulterà maggiore. Nello svolgere questo allenamento dovrai prestare attenzione a non eccedere con lo sforzo nei primi 10 min di corsa. L'impegno organico nel Fondo Veloce è molto simile a quello profuso durante una Gara di 21 km. Al termine di questo primo ciclo di velocizzazione inizieremo un micro-ciclo (tre settimane) di carattere introduttivo alla preparazione specifica per la Maratona. Saranno previste sedute di Sprint in Salita (per la forza e per il vo<sub>2</sub>max) e aumenteranno le distanza dei Lunghi Aerobici. La preparazione fondamentale per la Maratona di Abbiategrasso inizierà attorno alla fine di Luglio. Fammi sapere quale sarà il periodo delle tue vacanze e dove ti recherai, così che possa tenerne conto quando ti appronterò il programma di quelle settimane.

In queste prossime settimane aumenteranno sia le temperature che il tasso di umidità nell'aria e questa situazione potrebbe portare disagi nel corso degli allenamenti outdoor. Tieni quindi presente che durante la stagione estiva il rendimento potrebbe calare, specie se si vive e ci si allena in grandi città sul livello del mare, dove è proprio l'umidità ad enfatizzare i disagi del caldo. Questa perdita di efficienza non va associata ad una perdita della condizione atletica in quanto si tratta unicamente di una questione fisiologica relazionata al clima caldo e umido.

**Il RECUPERO tra le Ripetute**, espresso sempre in metri o in minuti/secondi, è sempre **ATTIVO** (tranne se diversamente indicato in tabella); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50"

**Alimentazione:** Nella cena della sera che precede una Gara di Resistenza o un allenamento Lungo, è appropriato nutrirsi mangiando una maggior quantità di carboidrati, ma sempre **senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici che come risaputo provocano disidratazione. La mattina della Gara o di un Allenamento Lungo è consigliato 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 consigliabile 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 liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti**. La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino tra i pasti principali e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 30/40 gr di parmigiano o grana padano.

\*IG= indice glicemico

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

**CL** = Corsa Lenta (+/- 5" al km),  
**CL/AL** = Corsa Lenta + Allunghi (allunghi di 80-100m),  
**MEDIO** = Fondo Medio,  
**CORTO V.** = Corto Veloce,  
**PROGR.** = Progressivo o Progressione,  
**FARTLEK** = Alternanza veloce/piano (indicata in Minuti/Secondi)  
**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,  
**SPECIFICO** = Allenamenti a Ritmo Gara e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento,  
**VARIO** = Combinazione di + stimoli allenanti,  
**RIG.** = Corsa Rigenerativa (impegno molto leggero),  
**CAMM.** = Cammino,  
**JOG.** = Jogging.

## **Previsioni Gare**

**5 km**

**21 minuti 25 secondi**

**10 km**

**44 minuti 06 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ore 37 minuti 51 secondi**

**Maratona**

**03 ore 34 minuti 10 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 e sarebbe bene eseguire lo stretching al termine di ogni seduta di allenamento.*

### **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**

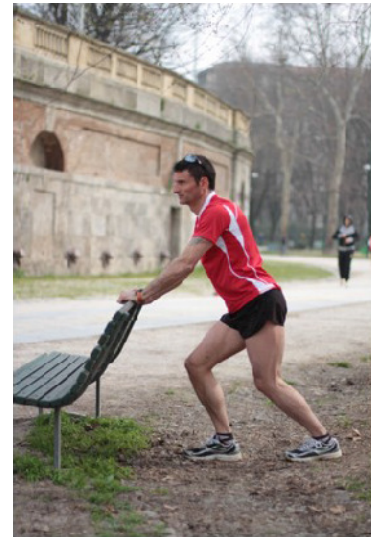
*Femorali*



*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



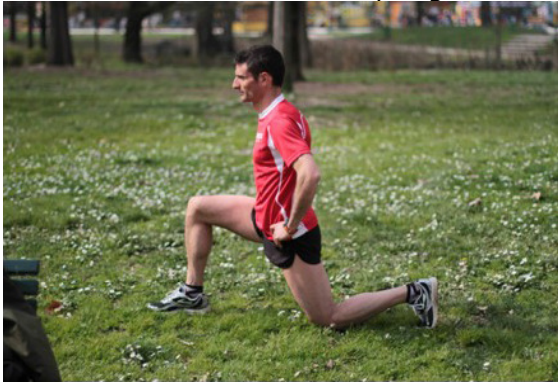
*Quadricipiti*



*Tensore della Fascia lata*



*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



*Glutei*



*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCCEZIONE (due volte la settimana)**

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVANZAMENTO 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 la settimana)**

- 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 - 7 esercizi; 30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1 volta la settimana)**

- 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 Dinamico

## **PALESTRA - (1-2 volte la settimana; NON SVOLGERE NELLE TRE SETTIMANE PRECEDENTI 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) Se non si è certi di come vada svolto un esercizio consiglio, almeno per le prime 2-3 volte, di farsi seguire da un personal trainer.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico.
- 4) Cambiare le scarpe da corsa ogni 600 Km

Buon Allenamento.

*Andrea Gornati*