

Cara Barbara, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di Premoli Barbara

BMI (Body Mass Index): 20,89(normopeso); **VO₂MAX** stimato: 42,1 ml/kg/min
S.An stimata: **12,2 km/h** (andatura S.AN 4.54" 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).

In vista del tuo obiettivo Stagionale (**Maratona di Chicago**) l'allenamento che ti predispongo in questo primo periodo è finalizzato alla costruzione aerobica, ovvero al miglioramento della resistenza generale e della potenza aerobica (velocità di base). Nella fase successiva gli aspetti sui quali andremo a focalizzarci saranno lo sviluppo della forza e il consolidamento della resistenza aerobica specifica per la Gara di Maratona. In questo periodo sarà utile gareggiare anche sulla distanza dei 21 km, pertanto una Gara di mezza maratona sarà da pianificare verso fine Maggio, a termine del primo ciclo di costruzione, e un'altra a settembre quando la programmazione sarà specifica per la Maratona di Chicago di ottobre.

Questo primo Macro ciclo di 13 settimane prevedrà una prima fase in cui tra gli obiettivi prioritari ci sarà il miglioramento della velocità di base (**potenza aerobica**). Le Ripetute da 1 fino a 2 km sono le sedute maggiormente adeguate per raggiungere tale obiettivo.

Le sedute più specifiche per la Maratona saranno gli allenamenti **Lunghi**, il **fondo medio** a ritmo uniforme e variato e le sedute a **ritmo Gara** (da 18 ai 25 km).

Il carico chilometrico settimanale andrà dai 50 km ai 60 km (carico).

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 + 45" circa (esempio: CL 5'45" = corsa facile di recupero 6'30").

Alimentazione: Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, ma sempre senza esagerare con le porzioni. Evita inoltre 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).

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

24 minuti 01 secondi

10 km

49 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

01 ora 49 minuti 58 secondi

Maratona

04 ore 00 minuti 25 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

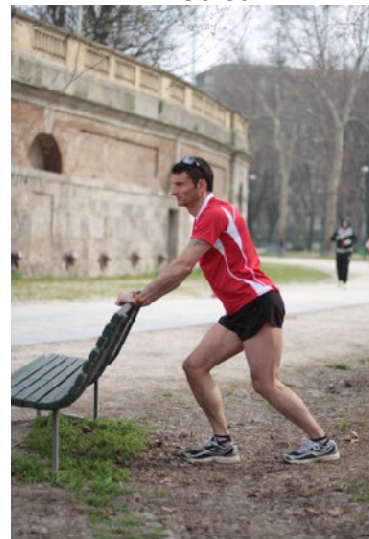
Femorali



Polpacci



Soleo



Quadricipiti



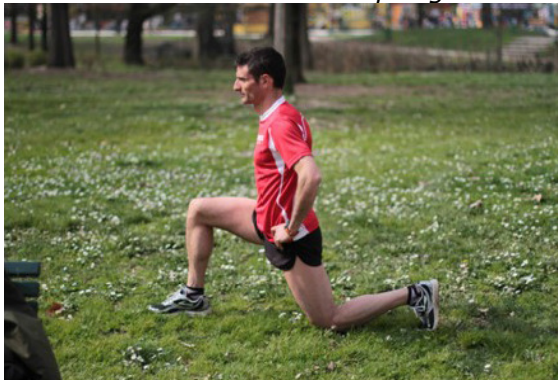
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



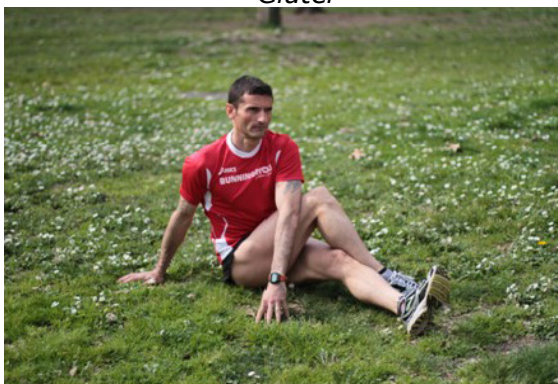
Ileo Psoas – 15" per gamba



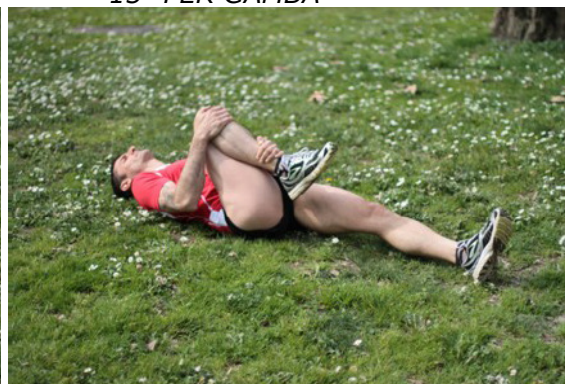
Muscoli adduttori



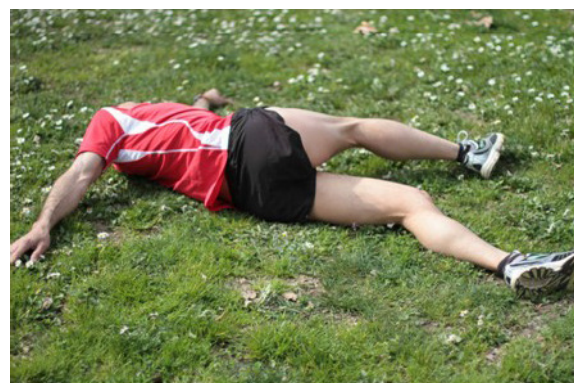
Glutei



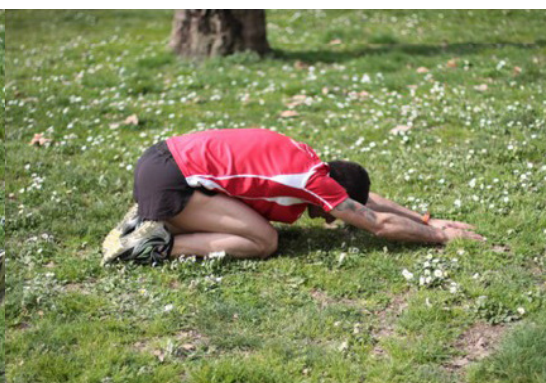
15" PER GAMBA



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