

Caro Fabio,

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you!

Valutazione

La tua velocità stimata di **S.AN** è **13,5 km/h** (andatura S.AN 4'25" 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 controllate, ed eventualmente aggiornate, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni anche in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento e alla HR possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (vari stress, fatica generale, sonno insufficiente, 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).

In vista della Maratona di Trino e tenuto conto del tuo periodo di inattività, con il relativo aumento di peso, la qualità che ritengo più importante sviluppare è la resistenza aerobica lipidica. Saranno pertanto le sedute aerobiche gli allenamenti più produttivi per ottenere questi obiettivi. L'alimentazione è anch'essa importante, pertanto t'invito a seguire una dieta equilibrata, ricca di verdura e frutta di stagione, evitando l'assunzione di cibi eccessivamente grassi e troppo ricchi di sale. Cerca inoltre di evitare bevande zuccherate e gassate, privilegia sempre il consumo di acqua naturale, specie in questa stagione calda dove occorre idratarsi di più. Non sono un nutrizionista e perciò mi limito a darti dei consigli alimentari, frutto solo della mia esperienza. Per una dieta personalizzata t'invito a rivolgerti ad un medico nutrizionista che però lavori ambito sportivo.

Nei mesi di settembre e ottobre dovremo pianificare due Gare di 21-30 km, sarà quindi opportuno iniziare sin da ora a consultare il calendario podistico per fissare questi appuntamenti.

In questo primo meso-ciclo lavoreremo anche sulla velocizzazione e, a tal riguardo, ho ritenuto che siano le ripetute brevi gli allenamenti più adeguati per conseguire questo fine. Puoi anche partecipare a qualche Gara sui 7-10 km, che in questo periodo non mancano.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è dinamico** (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 + 45/50" circa (esempio: Corsa Lenta 6'00" = corsa di recupero tra le ripetute 6'45/50").

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.

Questi sono i tuoi valori potenziali

5 km

21 minuti 15 secondi

10 km

44 minuti 15 secondi

Mezza Maratona

01 ore 38 minuti 15 secondi

Maratona

03 ore 39 minuti 58 secondi

(Queste previsioni sono indicative e destinate a cambiare 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 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



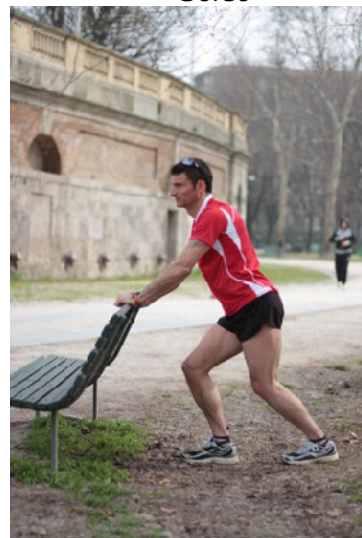
Quadricipiti

Polpacci

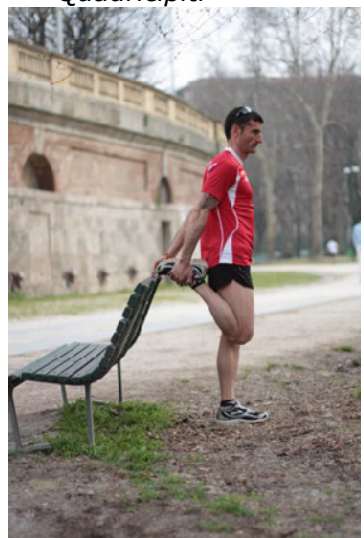


Quadricipiti

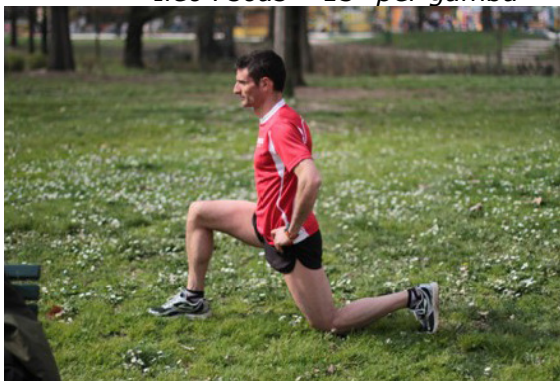
Soleo



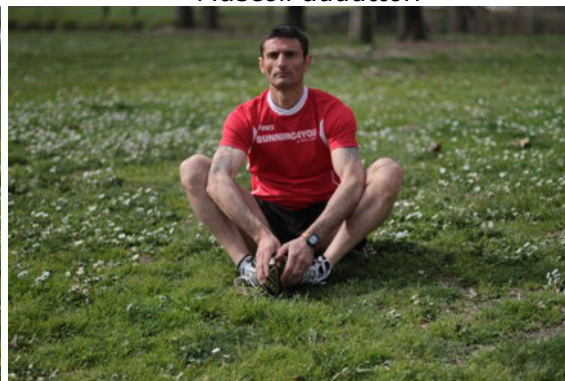
Tensore della Fascia lata



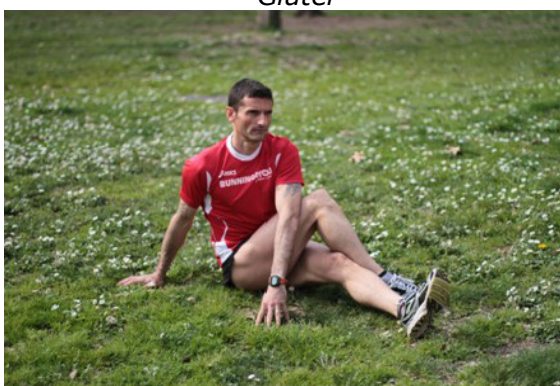
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



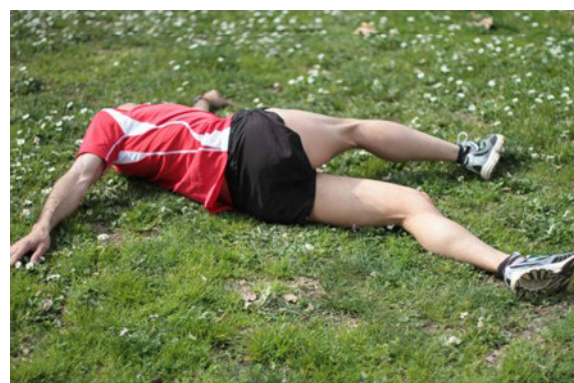
Glutei



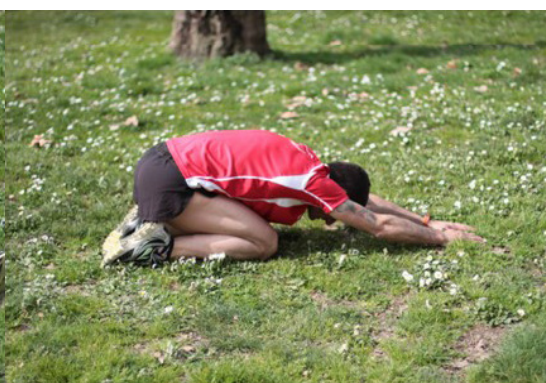
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (una 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 (anche tutti i giorni)

- Plank 3x60" - rec 60" (TUTTI I GIORNI)

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta ogni 10 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

ESERCIZI DI FORZA SPECIFICA - 5 esercizi; 25/30" x ogni esercizio; 5/10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (**Una volta ogni 2 settimane**)

- 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)
- Squat libero (scendere piano - salire piano)

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 le 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