

Caro Renato,

Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you!

Scheda di Valutazione Funzionale di Renato Scloza

Indice di Massa Corporea (**BMI**) 25,1 (perdita consigliata circa 3 kg),
VO₂MAX 47,8 ml/kg/min (Buono),
Velocità stimata di **S.AN: 13,0 km/h** (andatura S.AN 4.40" 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 in conto che i valori inerenti ai ritmi d'allenamento e alla **HR** (frequenza cardiaca) possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stress, stanchezza generale, cattivo sonno/riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (il clima caldo/umido estivo).

In vista della **FIRENZE** la qualità che ritengo più importante tu debba allenare è la resistenza aerobico-lipidica. Le sedute d'allenamento più appropriate per migliorare questa qualità sono i Lunghi e i fondi Medi. Nel programma ti ho inserito anche le due Gare di 21 km che mi hai indicato nel questionario, che sfrutteremo come allenamento in vista della Maratona. Le sedute di ripetute da 1 km nelle settimane che precedono le Gare andranno corse sì con impegno ma sempre con margine.

ESTATE: Correre più piano quando il clima è molto caldo/umido è fisiologico.

Dopo l'allenamento ti consiglio di assumere un integratore di sali minerali ad una temperatura di circa 10°. Il reintegro più efficace lo si consegue con l'assunzione di bevande ipotoniche. Gli integratori ipotonici sono prodotti la cui concentrazione determina una pressione osmotica inferiore a quella del plasma. Il sabato prima dei Lunghi ti consiglio di non svolgere carichi pesanti d'allenamento in palestra, specie per le gambe. La sera prima dei lunghi ti consiglio di assumere un po' più di carboidrati nella cena, ma sempre senza esagerare. Nel corso dei Lunghi superiori alle 2 ore devi anche testare gli eventuali integratori che poi userai a Firenze.

Il recupero tra le Ripetute, dichiarato sempre in metri o in minuti/secondi, **è 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 + 50" circa (esempio: Corsa Lenta 5'30" = corsa di recupero tra le ripetute 6'20").

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.

SPECIFICO = Allenamenti a Ritmo Gara

**Queste sono delle prime previsioni agonistiche
basate sul tuo attuale stato di forma**

5 km

23 minuti 10 secondi

10 km

47 minuti 15 secondi

Mezza Maratona

01 ore 51 minuti 23 secondi

Maratona

04 ore 15 minuti 11 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.*

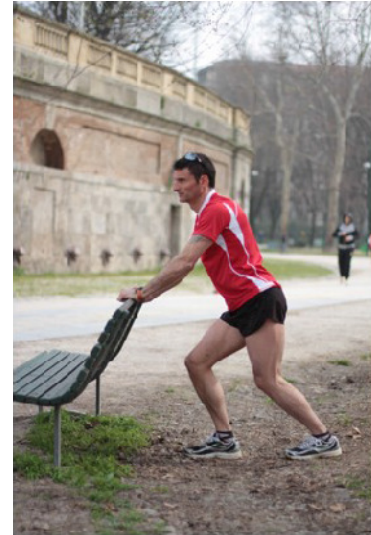
ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO *DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA* DI CORSA LENTA
Femorali Polpacci Soleo



Quadricipiti



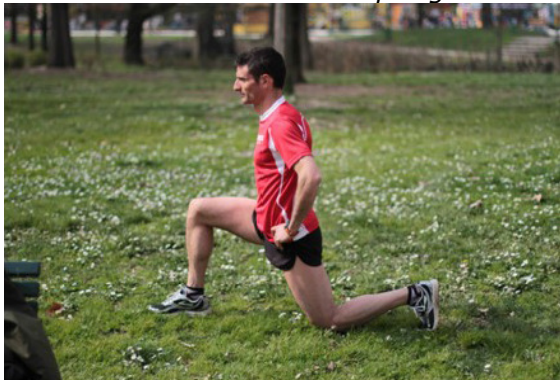
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



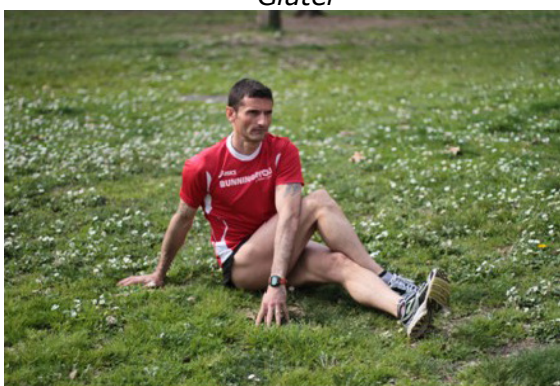
Ileo Psoas – 15" per gamba



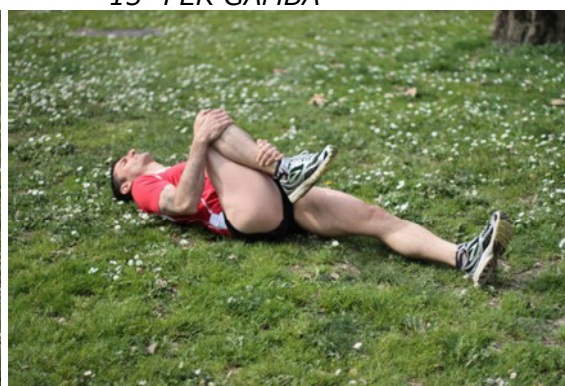
Muscoli adduttori



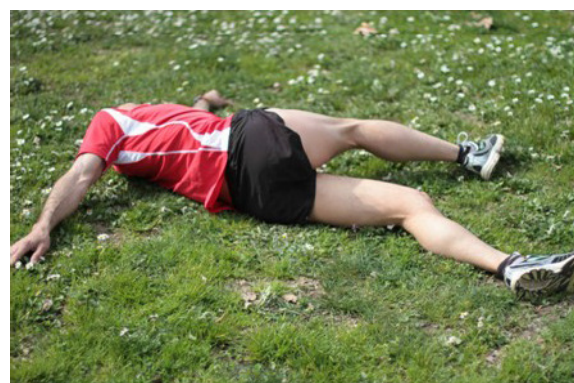
Glutei



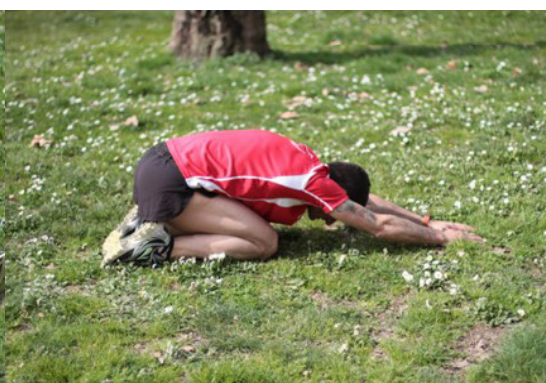
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + 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