

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

## Scheda di Valutazione di Vanessa Alessandra Rojas

**BMI** (Body Mass Index): 20,3 (normopeso); **VO<sub>2</sub>MAX** stimato: 41,3 ml/kg/min (buono)  
**S.An** stimata: **11,8 km/h** (andatura S.AN 5.06" 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 prossimo obiettivo (**Maratona di Milano**) la preparazione che mi appresto ad approntarti sarà già di tipo specifico. L'obiettivo prioritario sarà incrementare la tua **efficienza aerobica**, sia in termini di **resistenza** che di **capacità di tenuta al ritmo gara**, in modo tale che tu, il giorno della Maratona, possa esprimere al meglio il tuo potenziale atletico.

Questo primo Macro ciclo presenta una prima fase in cui tra gli obiettivi prioritari ci sarà il miglioramento della velocità di base (**Potenza aerobica**). Anche se la potenza aerobica non è la qualità fisiologica più importante tra quelle correlate alla corsa di resistenza, ritengo comunque, che nel tuo caso, sia vantaggioso poterla migliorare. Un "motore" più potente produrrà diversi benefici sia per quanto riguarda i ritmi di corsa, anche per le Gare più lunghe, ma anche in vista delle Gare di Mezza Maratona (**Vittuone il 19/02 e la Roma-Ostia**).

Le Ripetute da 1 fino a 2 km sono le sedute più utili per raggiungere l'obiettivo sopraccitato.

Le sedute più brevi (**IT**) sono invece utili per due motivi: 1) Gli sforzi brevi ad intensità superiore alla soglia anaerobica migliorano il **trasporto di ossigeno** e la **gittata cardiaca**; 2) Correre velocemente su brevi tratti serve per "ridare agilità" alle gambe e migliorare quindi l'azione meccanica di corsa, che la corsa lunga e lenta di preparazione per la Maratona può far scendere

Le sedute più specifiche per la Maratona saranno gli allenamenti **Lunghi**, il **fondo medio** e le sedute a **ritmo Maratona**.

**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 6'00" = corsa facile di recupero 6'45").

**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**

**25 minuti 00 secondi**

**10 km**

**51 minuti 31 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 54 minuti 28 secondi**

**Maratona**

**04 ore 10 minuti 14 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 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

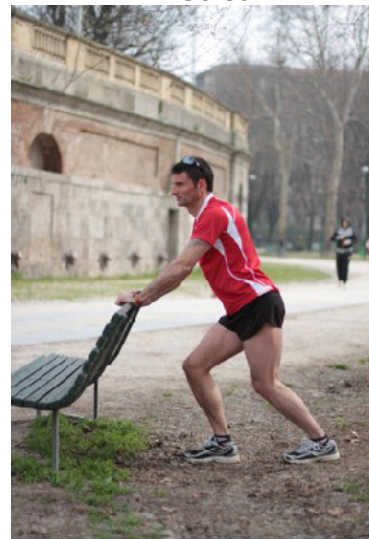
*Femorali*



*Polpacci*



*Soleo*



*Quadricipiti*



*Quadricipiti*

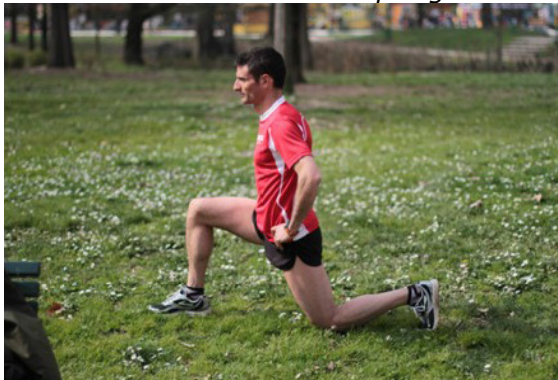


*Tensore della Fascia lata*





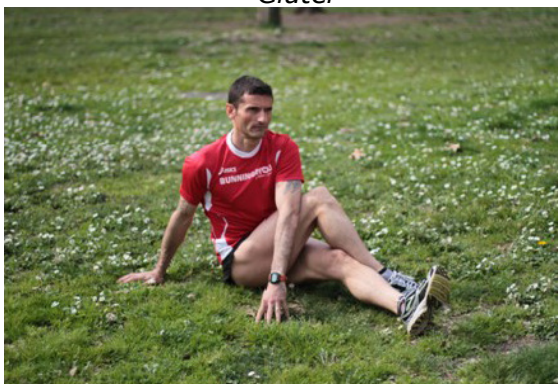
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



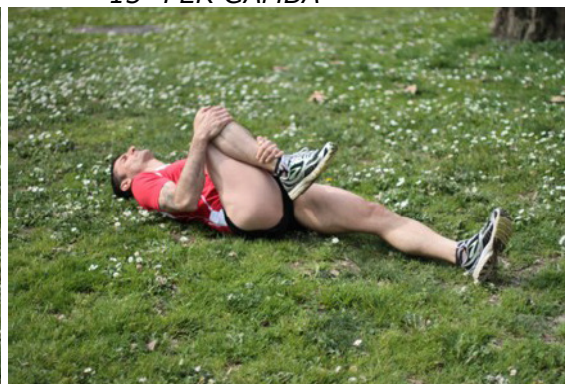
*Muscoli adduttori*



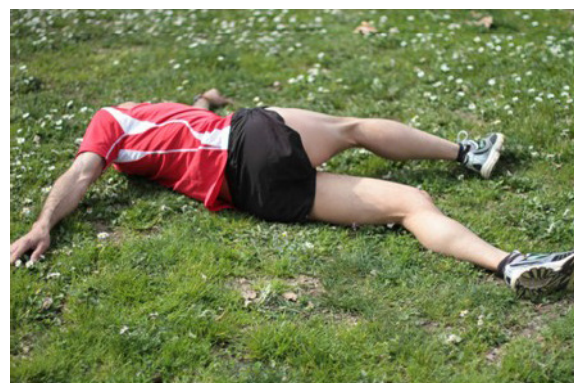
*Glutei*



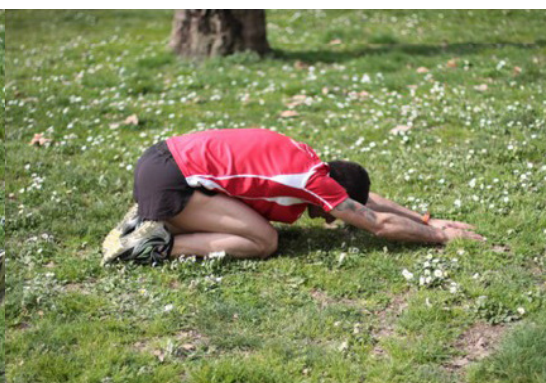
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (una/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*