

Caro Davide, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

## Scheda di Valutazione di Rossi Davide

**B.M.I.** (Body Mass Index): 23,8 (Peso Ottimale 70 Kg); **VO<sub>2</sub>MAX**: 46,5 ml/kg/min (Buono)  
**S.An** (Soglia Anaerobica): **Velocità S.An**: 13,1 km/h - **Passo Min/Km**: 4.36" - **F.C. S.An**: 174 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 **HR** (frequenze cardiache), sono stati estrapolati e andranno via via controllati e modificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre 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 ciclo di preparazione in vista della **Maratona di Milano** ritengo che gli aspetti più importanti sui quali lavorare siano: 1) La **Potenza Aerobica** 2) La **Resistenza Aerobico Lipidica**

Per migliorare la Potenza Aerobica i mezzi d'allenamento più appropriati sono le prove di **RIPETUTE BREVI** (dai 300m ai 500m) e **MEDIE** (da 1km). Cerca sempre di non esagerare nel corso di questi allenamenti, calibra sempre un impegno di corsa che ti possa permettere di completare la serie proposta, che è la cosa che conta maggiormente. Altri mezzi utili per migliorare questo aspetto sono: il **CORTO VELOCE** e il **FONDO MEDIO**. A differenza delle questi due allenamenti si corrono su un unico tratto dove non sono previste le fasi di recupero.

Per quanto riguarda la **Resistenza Aerobico Lipidica** l'obiettivo sarà costruire sin da subito una solida "base aerobica", che andremo poi a sfruttare nel corso del ciclo di preparazione **FONDAMENTALE** per la **MARATONA di MILANO**. Le sedute più utili per la Resistenza sono quelle di Fondo Lento Prolungato (**LUNGO** e **LUNGHISSIMO**), che possono andare dai 90 minuti fino ad oltre le TRE ore di corsa. In questa fase **INTRODUTTIVA** puoi correre i Lunghi programmati in tabella anche su percorsi con vari saliscendi (non veri e propri collinari però). In questo modo lo stimolo allenante della seduta risulterà essere più incisivo.

Il volume del lavoro settimanale non dovrà mai essere inferiori ai 40 km in totale, pertanto Due sedute settimanali non sono a mio avviso sufficienti. Nel preparati la Tabella troverai pianificati TRE allenamenti settimanali, con il lavoro chilometricamente più corposo programmato la domenica. Per quanto riguarda le altre sedute sentiti libero di cambiare i giorni di allenamento come meglio credi, non ci sono problemi per questo.

**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 in souplesse; non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 50" (esempio: Cosa Lenta 5.20" al km = corsa di recupero 6'10" al km).

**Alimentazione:** Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare carboidrati, **ma sempre senza esagerare con le porzioni**. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, alcolici e superalcolici che provocano disidratazione. 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). Cerca sempre di integrare i 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 principale e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana padano.

\*IG= indice glicemico

## **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  
**CAMM.** = Cammino  
**Jogg.** = Jogging

## **Previsioni Gare**

**5 km**

**22 minuti 16 secondi**

**10 km**

**45 minuti 28 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 41 minuti 49 secondi**

**Maratona**

**03 ore 50 minuti 39 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. Personalmente non ritengo siano una perdita di tempo e anche se non sono obbligatori io personalmente li consiglio a tutti.*

*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.*

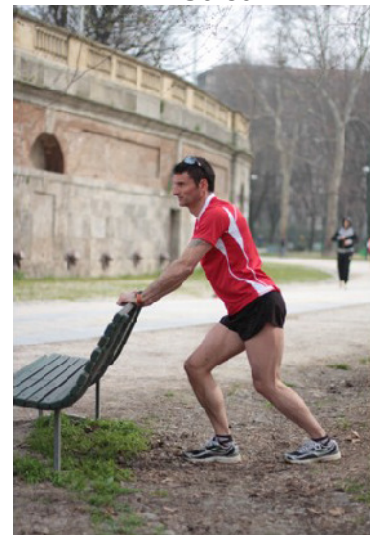
**ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA DI CORSA LENTA**



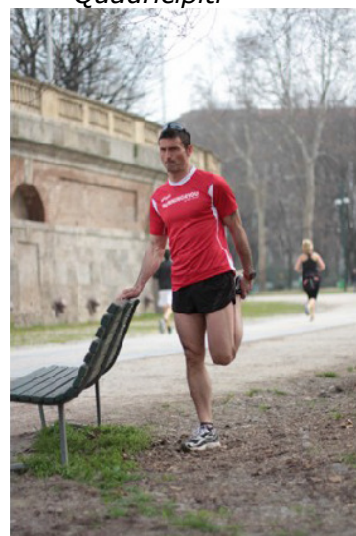
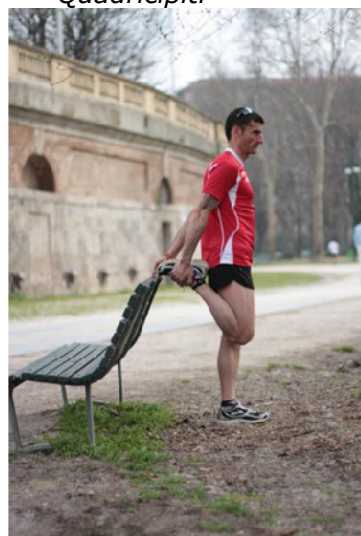
*Quadricipiti*



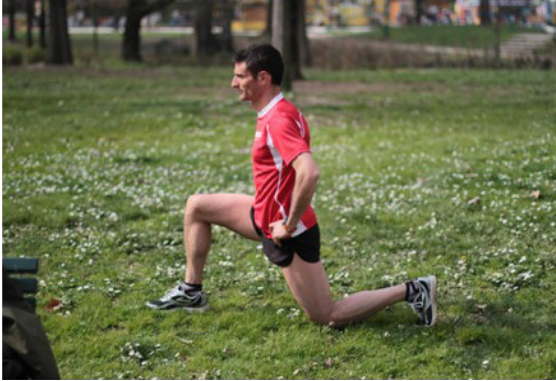
*Quadricipiti*



*Tensore della Fascia lata*



*Ileo Psoas - 15" per gamba*



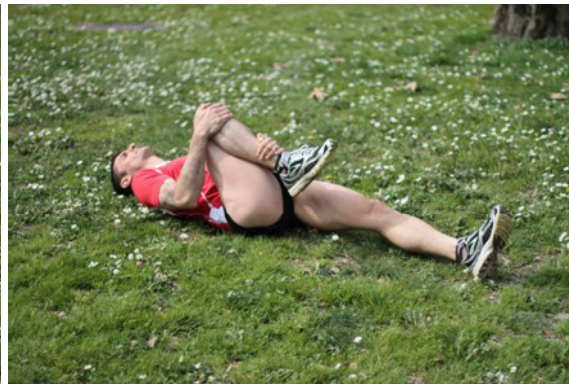
*Muscoli adduttori*



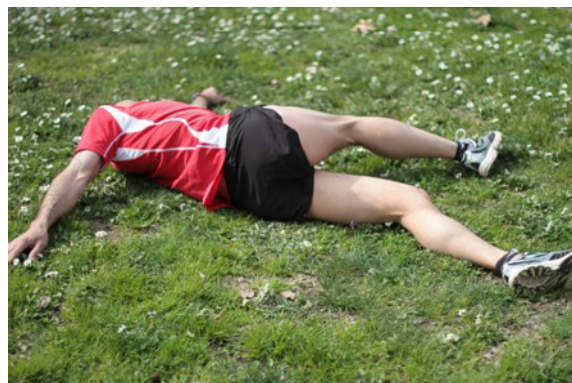
*Glutei*



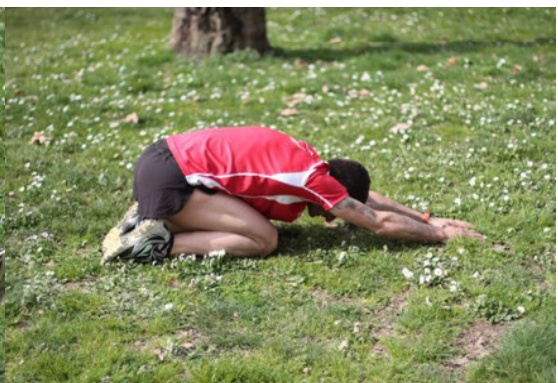
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (due volte 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 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) 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*