

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

Scheda di Valutazione di Giovanna Sculli

BMI (Body Mass Index): 23,4 (valore ottimale <22,0); **S.An** (Soglia Anaerobica): **Velocità 10,6 km/h:**
Passo: 5.40"/km

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO2MAX**) ho ottenuto i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti ai valori di **HR** (frequenze cardiache), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono anche essere influenzati da diversi fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi).

Gli obiettivi da prefiggersi in questa prima fase della preparazione sono lo sviluppo della **potenza aerobica** e la **Costruzione Aerobica Generale**.

Per migliorare la velocità di base ho ritenuto appropriato inserirti a cadenza settimanale delle prove ripetute su brevi distanze (**RB**). Queste sedute d'allenamento sono molto utili perché oltre a migliorare notevolmente il trasporto di ossigeno nel sangue e la gittata cardiaca contribuiscono positivamente al miglioramento della meccanica di corsa. Correndo su brevi distanza ad impegno superiore alla soglia anaerobica è possibile avvertire un qualche disagio dovuto all'accumulo di acido lattico nei muscoli. Se senti di fare molta fatica a tenere le velocità che ti ho indicato in tabella rallenta pure di qualche secondo. I disagi iniziali sono spesso causati dalla poca dimestichezza nel correre velocemente, di volta in volta ti sentirai sempre più efficiente.

Anche se i tuoi obiettivi sono principalmente le Gare di Trail, obiettivi che mi indicherai più avanti nel corso della preparazione, seguendo questo programma potrai competere ed ottenere ottimi risultati anche sulle Gare su strada di 10 e 21 km.

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 + 50" (esempio: Cosa Lenta 6'00" al km = corsa di recupero 6'50" al km). Se però Giovanna vedi che inizialmente fai molta fatica a ricominciare a correre, allora non farti problema e cammina pure per 20/30" prima di riprendere a corricchiare.

Esami Consigliati: Esame del sangue Emocromo completo + dosaggio ferro e ferritina. E' importante verificare che questi valori sia nella norma. Gli esami del sangue vanno sempre fatti vedere al proprio medico curante.

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 Gare

5 km

28 minuti 00 secondi

10 km

57 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

02 ora 04 minuti 22 secondi

Maratona

04 ore 39 minuti 55 secondi

(Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

(sono importanti quanto lo è correre)

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:

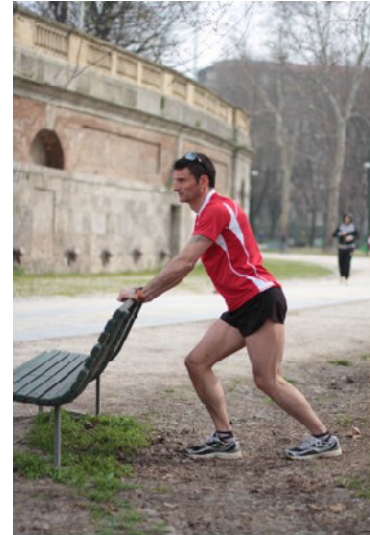
- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio piu' volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene attendere il giorno successivo prima di fare stretching.*

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

Femorali

Polpacci

Soleo



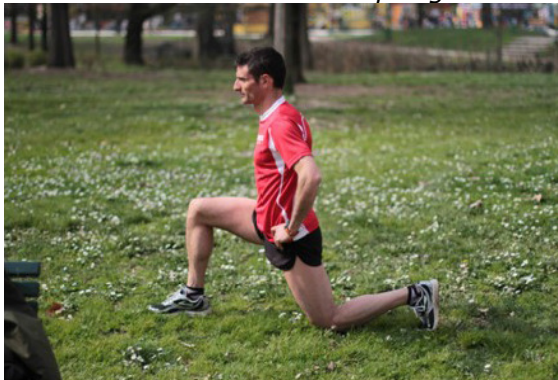
Quadricipiti

Quadricipiti

Tensore della Fascia lata



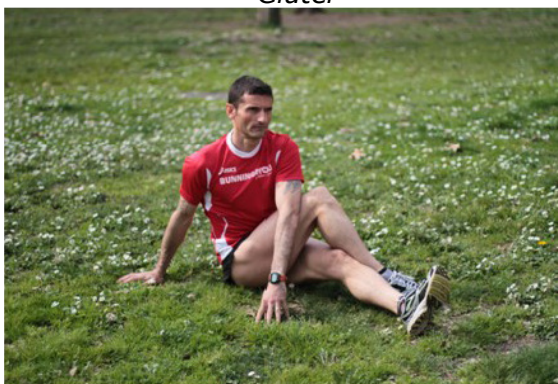
Ileo Psoas – 15" per gamba



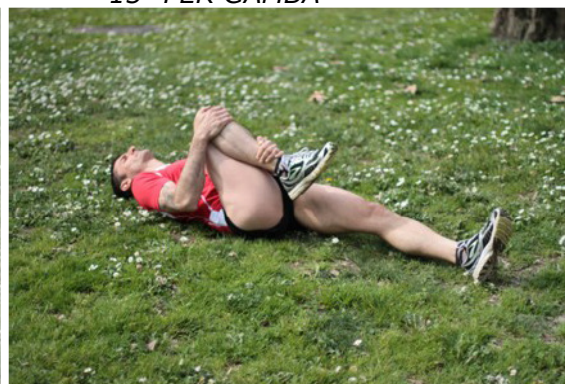
Muscoli adduttori



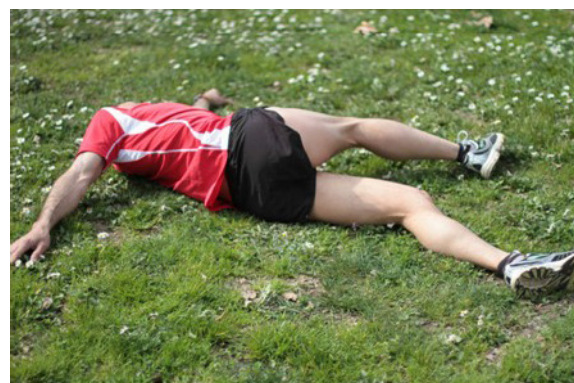
Glutei



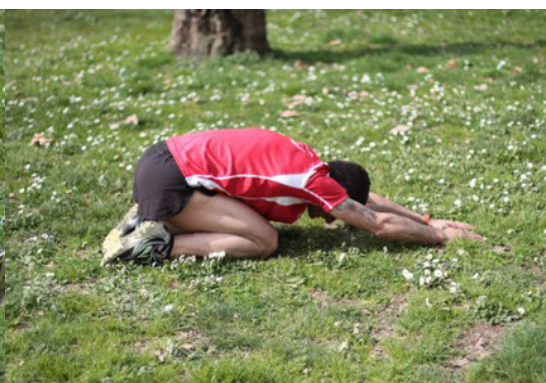
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + 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