

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

## Scheda di Valutazione di SOANA NICOLA

**BMI** (Body Mass Index): 23,0 (obiettivo BMI 22,3: perdita 2 kg); **VO<sub>2</sub>MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 51,8 ml/kg/min (buono); **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **14,5 km/h** (andatura S.AN 4.08" al chilometro);

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO<sub>2</sub>MAX**), che utilizzo come punto di partenza per determinare il valore atletico di un podista, ho ottenuto i ritmi di corsa delle tue sedute d'allenamento. Queste velocità di corsa andranno via via verificate in base alle tue "risposte sul campo". Tieni presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento possono a volte essere influenzati da diversi fattori interni (stanchezza generale, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima caldo/umido estivo, basse temperature nei mesi invernali, vento forte e caratteristiche dei percorsi). Se mi hai indicato di volerti allenare utilizzando esclusivamente il cardiofrequenzimetro tieni presente che i dati delle **FC** sono indicativi (calcolati utilizzando la [formula karvonen](#)). Anche questi dati andranno aggiornati in funzione dei tuoi aggiornamenti.

In queste prime 6-7 settimane di preparazione l'obiettivo principale sarà la **velocizzazione** e il miglioramento del **Vo2Max** (massimo consumo di ossigeno). Questi obiettivi tecnici saranno perseguibili utilizzando come mezzo d'allenamento principale le **ripetute brevi e le ripetute medie**. Successivamente a questa prima **fase introduttiva** inizieremo la preparazione specifica per la **Maratona di Atene** dove andremo a lavorare prevalentemente per migliorare la **resistenza generale e specifica a ritmo gara**, le due qualità in cui a mio avviso necessiti maggior allenamento.

La prima 21 km in programma (**Monza**) sarà un utile test di verifica generale in vista degli altri impegni agonistici della seconda parte della Stagione. Ritengo la **Maratonina di Cremona**, sia per caratteristiche di percorso che periodo stagionale, la mezza maratona in cui sarà possibile esprimere al massimo il proprio potenziale.

**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 4'50" al km = corsa di recupero 5'40" al km).

**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).

Cerca sempre di integrare bene liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che prevede l'assunzione, nelle corrette percentuali, di tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine). In questo periodo caldo l'idratazione è importante e gioca un ruolo fondamentale, quindi t'invito a bere spesso durante la giornata e negli spuntini cerca di consumare frutta e verdura nostrana di stagione, in quanto questi alimenti sono molto ricchi di vitamine, antiossidanti e sali minerali.

**Prevenzione Caldo:** Visto che siamo entrati nella stagione più calda dell'anno ti consiglio di fare gli esami del sangue (Emocromo completo + dosaggi ferro e ferritina). E' importante verificare che questi valori non siano molto bassi, in quanto sia la preparazione che la stagione calda possono provocare una maggior perdita di Ferro. 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**

**5 km**

**19 minuti 59 secondi**

**10 km**

**41 minuti 20 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 31 minuti 35 secondi**

**Maratona**

**03 ore 20 minuti 40 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:*

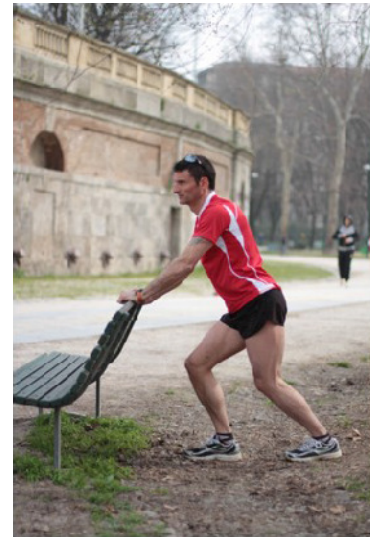
- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio piu' volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene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

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

*Femorali*

*Polpacci*

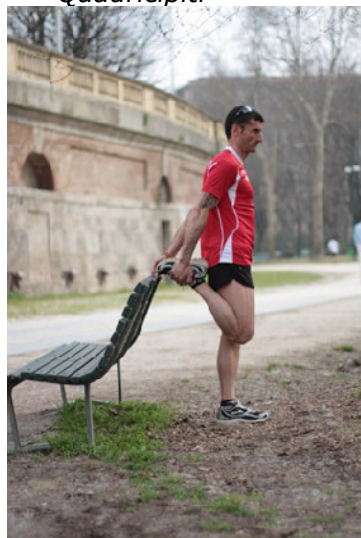
*Soleo*



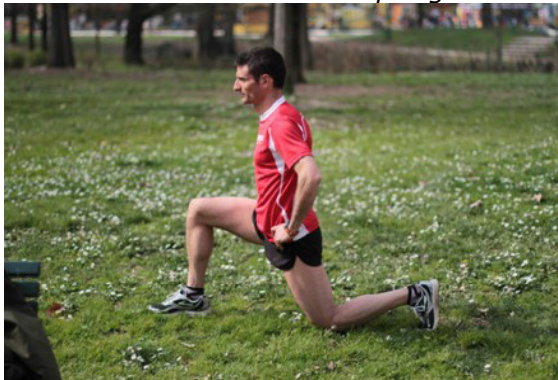
*Quadricipiti*

*Quadricipiti*

*Tensore della Fascia lata*



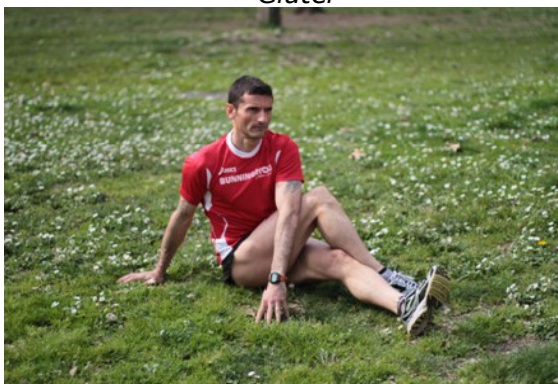
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



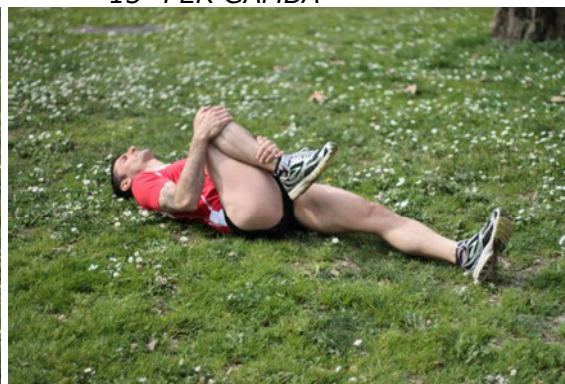
*Muscoli adduttori*



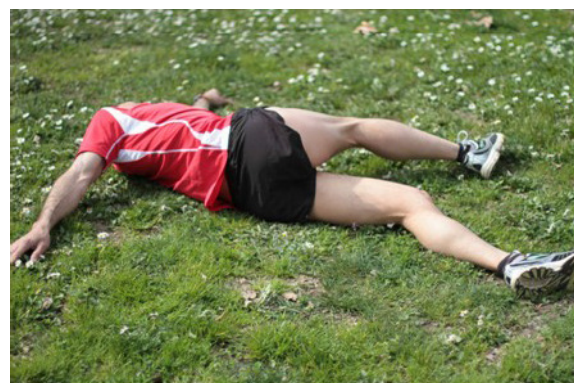
*Glutei*



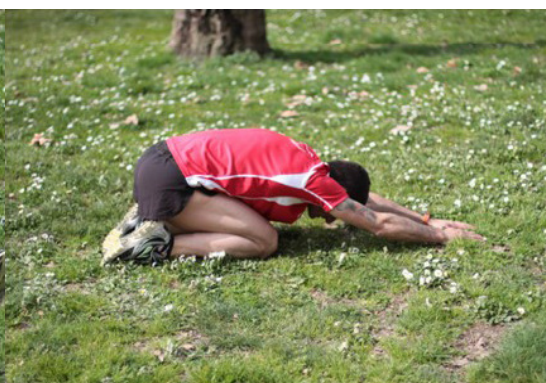
*15" PER GAMBA*



*Grande Gluteo*



*Schiena*



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

## **PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCCEZIONE (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*