

Scheda di Valutazione di Tiziana Solimeno

B.M.I. (Body Mass Index): 22,2 (ottimale x Maratona); **VO₂MAX** (consumo d'ossigeno): 45 ml/kg/min
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 11,4 km/h - **Passo Min/Km**: 5.15" - **F.C. S.An**: 160 bpm

Da questi dati fisiologici 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 **Frequenza Cardiaca**, sono stati estrapolati dai dati che mi hai fornito e andranno via via controllati, ed eventualmente modificati, in base alle tue "risposte sul campo". Tieni 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 d'allenamento l'obiettivo è migliorare la resistenza aerobica, la qualità fisiologica che sta alla base di ogni preparazione atletica.

Le sedute più adeguate per enfatizzare questa importante qualità sono: la **Corsa Lenta**, il **Lungo Lento** e al **Corsa Media**. La corsa Media, come dice il nome stesso, da un punto di vista dell'impegno organico si colloca un gradino sopra la corsa lenta. Sia nella Corsa che in quella Veloce devi avvertire di avere un impegno respiratorio leggermente maggiore a quando corri Lentamente.

Nonostante in alcune sedute di allenamento ti chiederò di uscire dalla tua comfort Zone tu cerca comunque di non eccedere mai con lo sforzo fisico, devi avvertire sempre di correre con buon impegno ma senza esagerare.

RITMI DI CORSA: Visto che siamo all'inizio della preparazione i **Ritmi di Corsa** potrebbero non essere corretti al 100%. Cerca di ascoltare sempre le sensazioni, evita di esagerare con lo sforzo e quando corri senti sempre di avere una respirazione controllata.

I ritmi d'allenamento che trovi in tabella sono indicativi, ma strada facendo, grazie anche ai tuoi aggiornamenti, m'impegnerò per rendere questi dati sempre più precisi.

Cerca di aggiornarmi spesso, in questa primissima fase è fondamentale. Compila i **Diari** di allenamento che trovi nella tua **Area Riservata**. Per qualunque cosa non esitare a contattarmi

RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO: Nella scheda d'allenamento sono indicati sempre in Km; Prima di una seduta di occorre svolgere una fase di riscaldamento di fondo lento, sempre un po' a sensazione. Dopo ogni allenamento di qualità (non CL) va svolto il defaticamento, una corsetta molto leggera di recupero che ha il solo scopo di rilassare i muscoli delle gambe. Lo Stretching va fatto sempre dopo ogni allenamento.

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/Secondi)
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 e Lipidici a ritmi più sostenuti del Fondo Lento,
VARIO = Combinazione di + stimoli allenanti,
RIG. = Corsa Rigenerativa (impegno molto leggero),
CAMM. = Cammino,
JOG. = Jogging.

ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA

I vantaggi derivanti dagli esercizi di allungamento muscolare sono noti e sarebbe bene eseguire lo stretching al termine di ogni seduta di allenamento.

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 (mai meno di 30 secondi),*
- *Ripetere ogni esercizio più volte (almeno TRE),*
- *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 FONDO LENTO

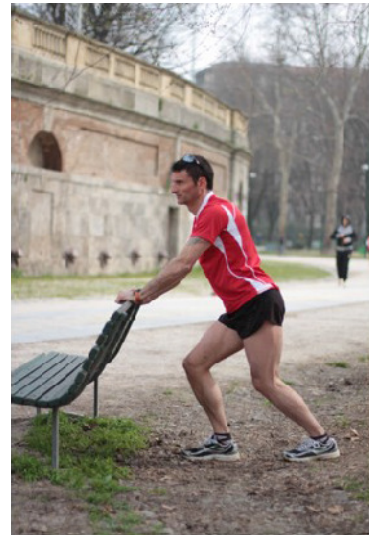
Femorali



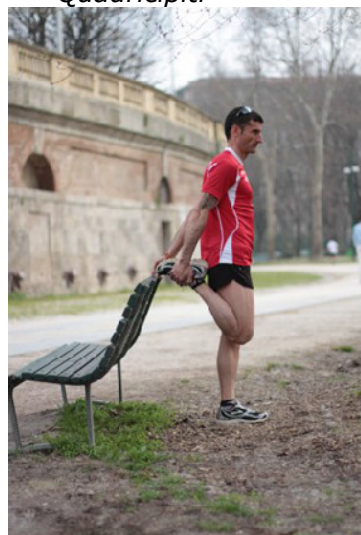
Polpacci



Soleo



Quadricipiti



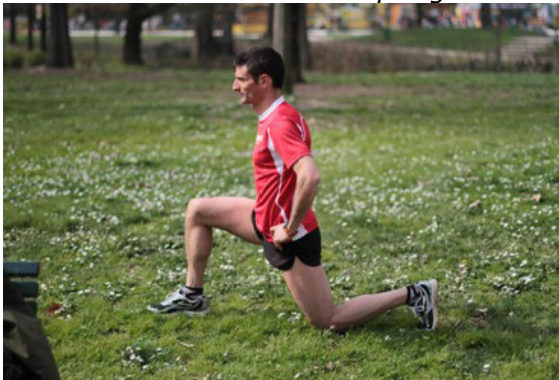
Quadricipiti



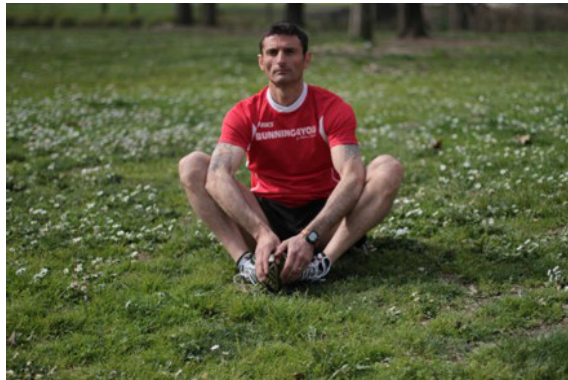
Tensore della Fascia lata



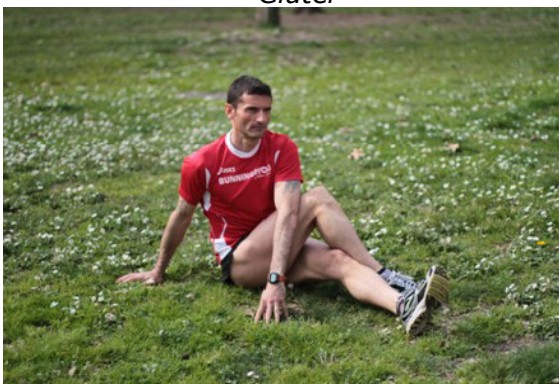
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



Glutei



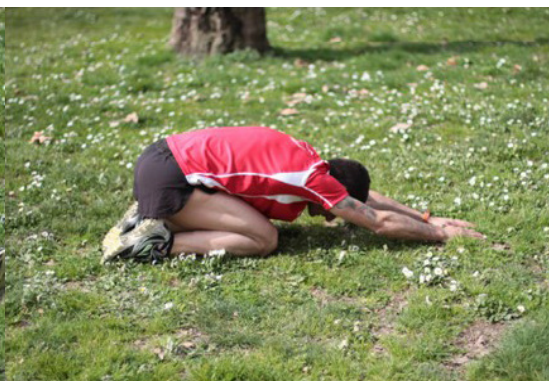
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA E' UTILE DEDICARE TEMPO ANCHE AL RINFORZO MUSCOLARE E ALLA TECNICA DI CORSA.

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCENZA (due volte la settimana, anche dopo un allenamento di fondo lento)

- SOLLEVAMENTO SULL'AVAMPIEDE (15-20") - ripetere 3 volte (rec tra le serie 1')
- AVANZAMENTO SULLE PUNTE (PER IL SOLEO) - 15 metri, ritorno di corsa leggera
- AVANZAMENTO 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

ANDATURE TECNICHE (SUI 15/20 metri) (una volta la settimana, anche dopo la Corsa Lenta)

- CALCIATA DIETRO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (TRE volte)
- SKIP LENTO + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)
- SKIP VELOCE + SPRINT di 10" - ritorno di corsa leggera (Tre volte)

CIRCUITO ESERCIZI DI FORZA - 10 esercizi; 30" x ogni esercizio; 10" di pausa tra ogni esercizio (RIPETERE IL CIRCUITO dalle 3 alle 4 VOLTE) (1 volta ogni 5-8 giorni)

- Sul posto: Affondo dx / Affondo sx (3-4" scendere + 3-4" salire)
- Sit up X addominali
- Wall Sit
- Piegamenti sulle Braccia (push up)
- Skip sul posto (Ginocchia alte, rimbalzo sull'avampiede e partecipazione attiva delle braccia)
- Dead bug
- Squat a corpo libero (scendere piano - salire piano) oppure Squat Jump
- Plank con Tocco alle spalle
- Jumping Jack
- Burpees

Video Esercizi: <https://youtu.be/z8s-rngJr6Y>

PALESTRA - (un paio 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) Se non si è certi di come vada svolto un esercizio consiglio, almeno per le prime 2-3 volte, di farsi seguire da un personal trainer.
- 3) Ogni 2-3 settimane è consigliabile sottoporsi ad un massaggio di scarico.
- 4) Cambiare le scarpe da corsa ogni 600 Km

Buon Allenamento.

Coach G