

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

## Scheda di Valutazione di Bertolotti Stefano

**BMI** (Body Mass Index): 20,8 – Ottimo per chi corre - **VO2MAX** stimato: 43,6 ml/kg/min (medio)  
**S.An** stimata: **12,1 km/h** (andatura S.AN 4.55" 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 degli obiettivi stagionali che mi hai indicato nel questionario e nella tua ultima email ritengo che le qualità fisiologiche più importanti da allenare siano:

**1) La resistenza aerobica generale; 2) La resistenza al ritmo (capacità aerobico-lipidica); 3) la velocità di base (miglioramento della soglia anaerobica).**

Le Gare di questo primo trimestre che sono a mio avviso pianificabili sono le seguenti:

5 febbraio Mezza Maratona delle Due Perle,  
26 febbraio 32 km Terre di Siena,  
12 marzo Roma Ostia (per PB),  
26 marzo Maratona del Piave (per PB).

Non avendo tu RIPOSI settimanali fissi potrai giostrare i giorni di allenamento come meglio credi e sempre in funzione dei tuoi altri impegni. Non correndo tu più di cinque volte la settimana non accadrà nulla se deciderai di anticipare/posticipare di un giorno una seduta d'allenamento. Tieni conto che il primo allenamento di carico specifico (ripetute) l'ho inserito nei giorni di mercoledì mentre il Lungo, o comunque la seduta settimanale più corposa per numero di km, è sempre pianificata di domenica.

In vista della Maratona, l'altra qualità da enfatizzare, sarà la resistenza aerobico lipidica. La capacità di economizzare il glicogeno muscolare quando si corre a ritmi prossimi alla soglia aerobica (ritmo maratona) è ciò che permette al maratoneta di correre con efficienza l'intera Gara. Le scorte di glicogeno (carboidrati) sono la più importante fonte di energia di cui disponiamo, ma le riserve di questa sostanza energetica sono limitate nel nostro organismo.

Un altro aspetto che a mio avviso va curato, e sarà anche l'obiettivo di questo primo micro ciclo introduttivo, sarà il miglioramento della capacità di trasporto di ossigeno del sangue e del miglioramento della Potenza Aerobica. Le sedute di allenamento più incisive per la soglia anaerobiche sono le Ripetute (da 1 km a 1,5 km) mentre quelle utili per migliorare il trasporto di ossigeno e la gittata cardiaca sono le sedute di IT brevi (dai 300m ai 400m).

**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" circa (esempio: Corsa Lenta 5'50" = corsa di recupero tra le ripetute 6'40").

**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**

**24 minuti 15 secondi**

**10 km**

**50 minuti 00 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 51 minuti 45 secondi**

**Maratona**

**04 ore 03 minuti 15 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.*

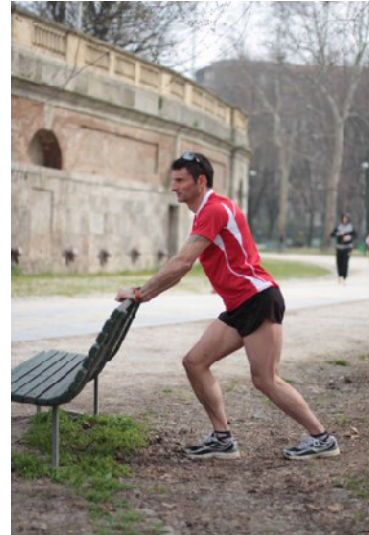
**ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO *DA ESEGUIRE DOPO UNA SEDUTA* DI CORSA LENTA**  
Femorali Polpacci Soleo



*Quadrilateri*



*Quadrilateri*

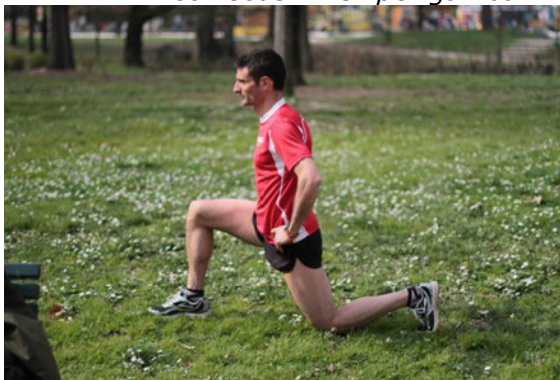


*Tensore della Fascia lata*

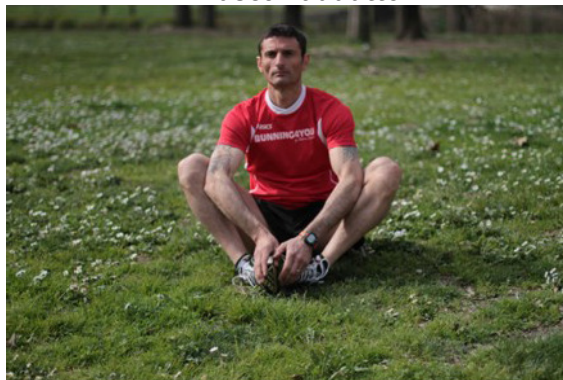




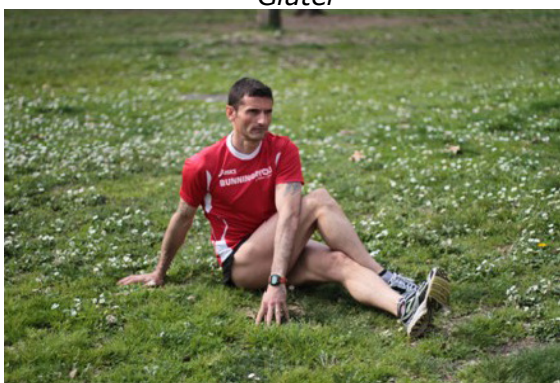
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



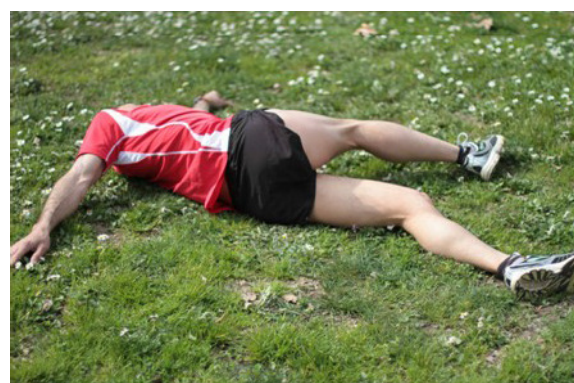
*Glutei*



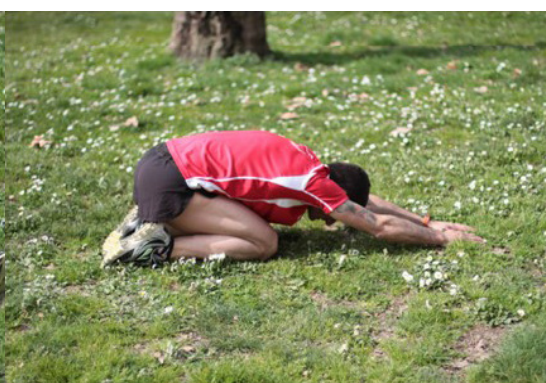
*15" PER GAMBA*



*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*