

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

Scheda di Valutazione di Luca Stefano

BMI (Body Mass Index): 23,0 (valore ottimale <22,0); **VO2MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 50,8; **S.An** (Soglia Anaerobica): **Velocità 14,1 km/h: Passo: 4.15"/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).

Per preparare al meglio le Gare di 21 km sarà necessario lavorare dapprima sulla **potenza aerobica** in modo da alzare la S.AN, ovvero posticipare il momento in cui i muscoli accumulano acido lattico. Il secondo aspetto da curare è la tenuta a ritmi medio/veloci, quella che in atletica viene spesso impropriamente chiamata capacità aerobica, ma che in questo caso sarebbe più corretto definire **resistenza al ritmo Gara**. Da un punto di vista aerobico sembra tu abbia buone qualità pertanto, anche se nel tuo caso non sarà questa la qualità fisiologica da allenare prioritariamente, cercheremo comunque, sia con i volumi settimanali (60 km in carico) che con le singole sedute specifiche di Lungo, di mantenere sempre efficiente il suddetto meccanismo

Nella tua settimana tipo, da quello che mi hai indicato sul questionario, ho visto che non sei solito correre prove veloci su brevi distanze (dai 200 ai 500m). Ritengo che inserite a dovere, queste prove su brevi distanze, possano aiutarti ad ottenere dei buoni vantaggi anche per la Gara di mezza maratona. In queste sedute si producono maggiori quantità di acido lattico e l'organismo diventa più efficiente a smaltirlo velocemente inoltre, questi lavori lattacidi, migliorano notevolmente il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Anche da un punto di vista meccanico si ottengono buoni risultati visto che l'azione di corsa tende spesso "a scadere" quando si corrono molti km a ritmi medio/lenti.

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 + 45" (esempio: Cosa Lenta 4'50" al km = corsa di recupero 5'35" al km).

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

20 minuti 40 secondi

10 km

42 minuti 30 secondi

Mezza Maratona

01 ora 34 minuti 23 secondi

Maratona

03 ore 24 minuti 56 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 più 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

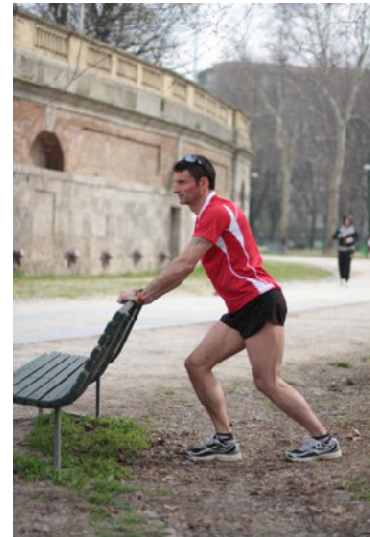
Soleo



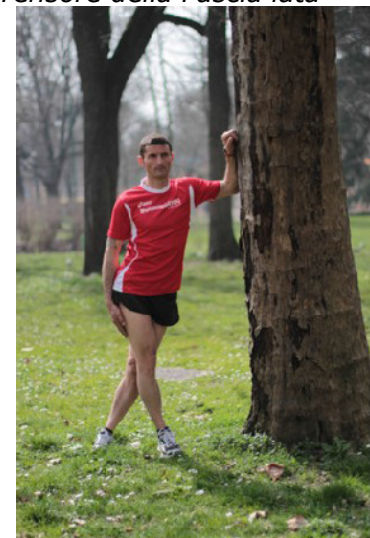
Quadricipiti



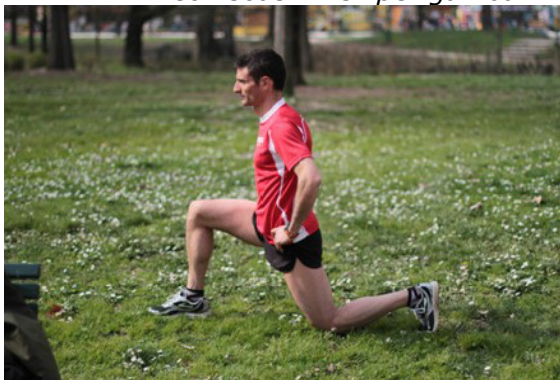
Quadricipiti



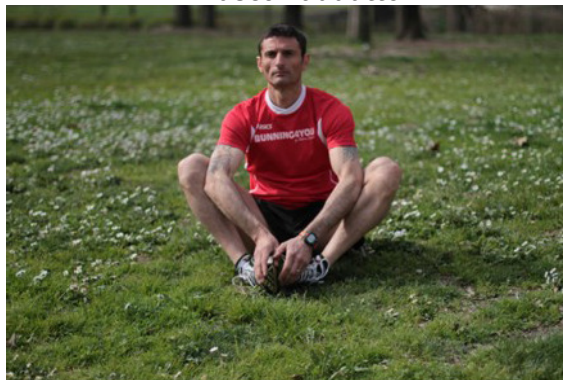
Tensore della Fascia lata



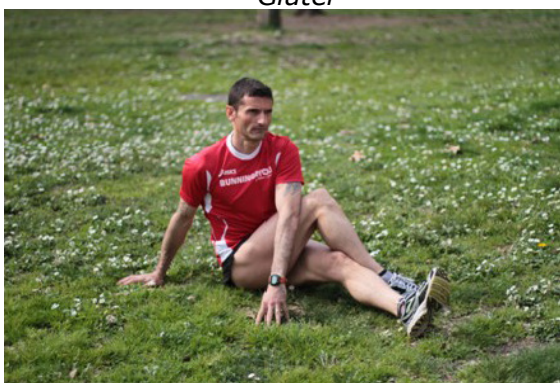
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



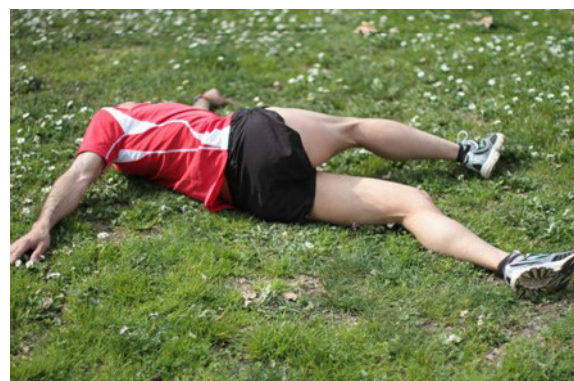
Glutei



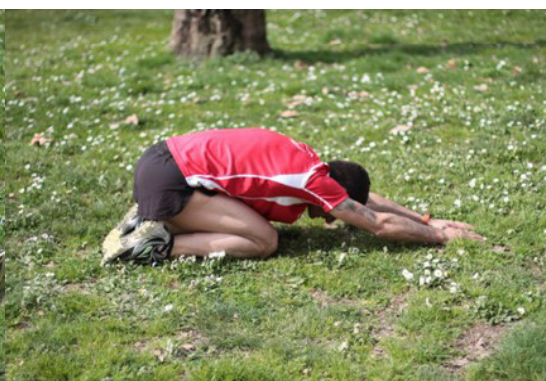
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + PROPRIOCEZIONE (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