

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

## Scheda di Valutazione di TORRESANI MIRKO

**BMI** (Body Mass Index): 22,8 (obiettivo BMI 22,1: perdita consigliata: 2 kg); **VO<sub>2</sub>MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 48,1 ml/kg/min (buono); **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **13,5 km/h** (andatura S.AN 4.25" 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 anche presente che i valori che fanno riferimento ai ritmi d'allenamento, così come quelli relativi 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).

La preparazione per la **Maratona di Atene** sarà indirizzata prevalentemente al miglioramento della **Resistenza Aerobica Generale** e di quella **Specifica**, le qualità nelle quali hai maggiori lacune. La Maratona è una Gara ad esaurimento energetico, pertanto la cosa più importante è allenare i muscoli ad economizzare le scorte di glicogeno, che nell'organismo non sono infinite.

Con l'allenamento specifico andremo a migliorare:

- 1) La capacità dei muscoli di immagazzinare glicogeno;  
Mezzi: **Lungo/Aumento carico chilometrico**
- 2) Enfatizzare la potenza aerobico-lipidica, ovvero l'utilizzo di grassi per minuto;  
Mezzi: **Medio/Progressivo/Ripetute Lunghe/Strategia alimentare**
- 3) Ridurre il costo energetico della propria corsa  
Mezzi: **Ritmo Gara / Lungo specifico / Tecnica di Corsa**

La velocità, intesa come **Potenza Aerobica**, è un aspetto fisiologico importante e anch'esso andrà allenato, ma con percentuali di carico proporzionate e lontano dalla data della Maratona (un'eccessiva produzione di acido lattico può essere deleteria per la maratona).

Gli allenamenti più stimolanti per la potenza aerobica sono le **ripetute (Brevi e Medie)**. Le **salite brevi sui 100 metri** servono invece per migliorare la **forza muscolare** e, allo stesso tempo, sono esercizi utili ed efficaci per quanto riguarda la **gittata cardiaca**.

**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 5'10" al km = corsa di recupero 6'00" 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**

**21 minuti 10 secondi**

**10 km**

**43 minuti 55 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 36 minuti 41 secondi**

**Maratona**

**03 ore 36 minuti 53 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:*

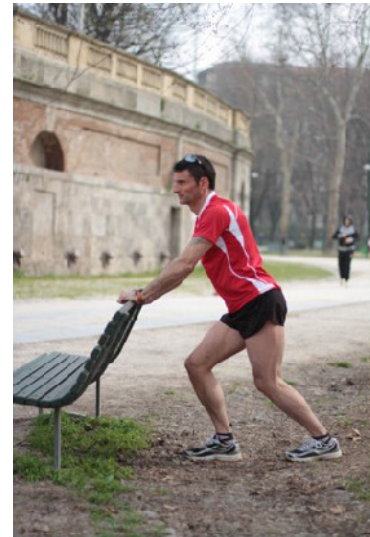
- *Il muscolo va allungato gradualmente,*
- *Arrivare alla massima distensione del muscolo (non si deve avvertire dolore),*
- *Mantenere la posizione fino a quando non si avverte la sensazione del rilassamento,*
- *Ripetere ogni esercizio piu' volte,*
- *Dopo un esercizio di corsa molto lunga è bene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

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

*Femorali*

*Polpacci*

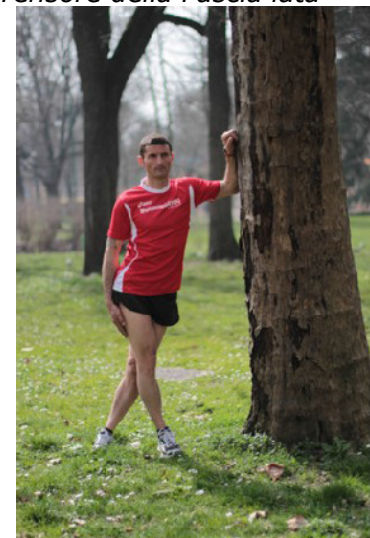
*Soleo*



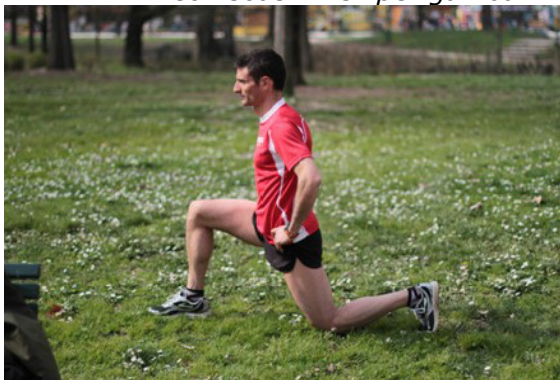
*Quadricipiti*

*Quadricipiti*

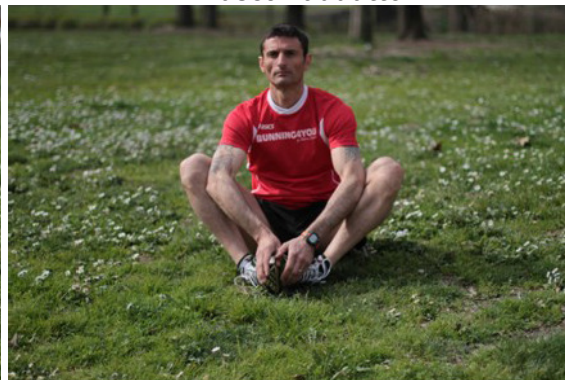
*Tensore della Fascia lata*



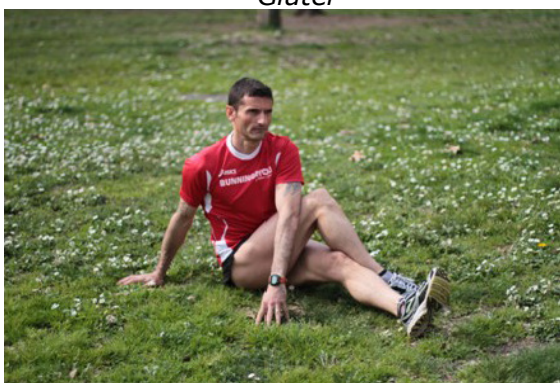
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



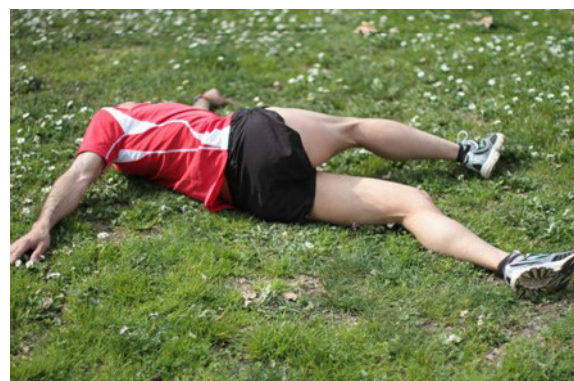
*Glutei*



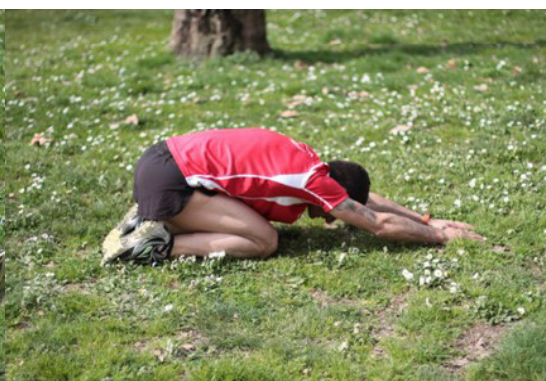
*15" PER GAMBA*



*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*