

Ciao Valeria, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di Valeria Bozzini

B.M.I. (Body Mass Index): 21,1 (valore ottimale); **VO₂MAX**: 38,7 ml/kg/min (medio)
Velocità S.An (Soglia Anaerobica): 10,5 km/h - **Passo Min/Km**: 5.40" - **F.C. S.An**: 168 bpm

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**) 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 micro-ciclo di preparazione, finalizzato alle Gare di 10 km, l'allenamento che ti propongo è finalizzato all'incremento del **Massimo Consumo d'ossigeno** (VO₂MAX). La VO₂MAX è la massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata per ogni minuto: quanto più ossigeno si consuma, tanta maggiore è l'energia messa a disposizione dei muscoli.

I **Volumi settimanali** (su 3 allenamenti di corsa) saranno compresi tra i 20 e i 30 km. La seduta del Martedì è facoltativa, quindi sentiti libera di decidere di volta in volta se uscire a correre oppure riposare.

Le sedute utili per raggiungere l'obiettivo dell'incremento della VO₂MAX sono gli allenamenti intervallati di **Ripetute Brevi** (200-300m), da correre ad impegno prossimo al quello massimale.

Le **SALITE** brevi (70-80 metri) rappresentano il mezzo d'allenamento più efficace per migliorare il VO₂MAX, visto che in questo tipo di stimolo si allena prevalentemente anche la gittata pulsatoria.

Sia nelle prove da 200-300m, che nelle salite brevi, devi porre la tua attenzione alla spinta dei piedi a terra. Aiutati sempre bene con le braccia, che si muovono in modo sincrono all'azione delle gambe. Durante le salite brevi cerca anche di enfatizzare il movimento delle braccia.

RITMI DI CORSA: Visto che siamo all'inizio della preparazione i **Ritmi di Corsa** potrebbero non essere corretti al 100%. Cerca sempre di modulare lo sforzo facendo attenzione a non esagerare. Se ti senti bene, corri un po' più svelta, se senti di far fatica, fammelo sapere che provvedo a rivedere questi dati e a renderli più adatti alla tua attuale condizione.

IL RECUPERO tra le Ripetute: viene espresso sempre in metri o in minuti/secondi ed è sempre **ATTIVO** (tranne se diversamente indicato in tabella); non c'è un ritmo di riferimento per la corsa di recupero, anche se per calcolarla ho utilizzato la formula Corsa Lenta + 60 secondi.

RISCALDAMENTO e DEFATICAMENTO: In tabella sono indicati sempre in Km; Prima di una seduta di qualità (ripetute, corto veloce, medio, gara, ecc...) occorre svolgere una fase di riscaldamento di corsa lenta, sempre un po' a sensazione e senza far riferimento al cronometro. Dopo ogni allenamento di qualità va svolto il defaticamento, quindi una corsetta molto leggera di recupero col solo scopo di rilassare i muscoli delle gambe.

ALIMENTAZIONE: Nei pasti che precedono una Gara, o un allenamento impegnativo, è appropriato nutrirsi mangiando prevalentemente carboidrati, ma sempre abbinandoli a proteine e grassi. Bisogna evitare di assumere cibi troppo salati e/o pesanti da digerire, carboidrati raffinati, grassi idrogenati, alcolici e superalcolici. La mattina della Gara è consigliato 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 consigliabile 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 liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i**

macronutrienti. La frutta (**nostrana e di stagione**) rappresenta un ottimo spuntino tra i pasti principali e può essere accompagnata anche da 3-4 noci o da 30/40 gr di parmigiano o grana padano.

L'ACQUA: L'idratazione è alla base di qualsiasi sia il nostro obiettivo: stare semplicemente meglio, oppure dimagrire o sicuramente quello di migliorare le performance.

Indicativamente l'ideale sarebbe fornire L 0,5 ogni 10 kg di peso corporeo (per uno sportivo): quindi se peso 70 kg dovrò bere 3,5 litri di acqua al giorno.

Se possiamo permettercelo anche 0,7 / 1 litro ogni 10 kg di acqua sarebbe ancora meglio.

*IG= indice glicemico

TERMINI UTILIZZATI NELLE SCHEDE DI ALLENAMENTO:

CL = Corsa Lenta (+/- 5" al km),

CL/AL = Corsa Lenta + 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.

Previsioni Gare

5 km

26 minuti 42 secondi

10 km

55 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

02 ore 02 minuti 08 secondi

Maratona

04 ore 23 minuti 43 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 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,
- 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



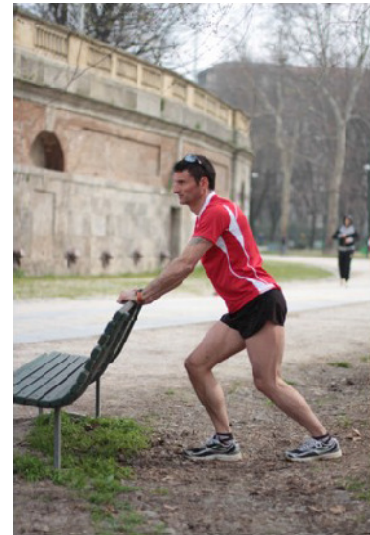
Quadricipiti

Polpacci

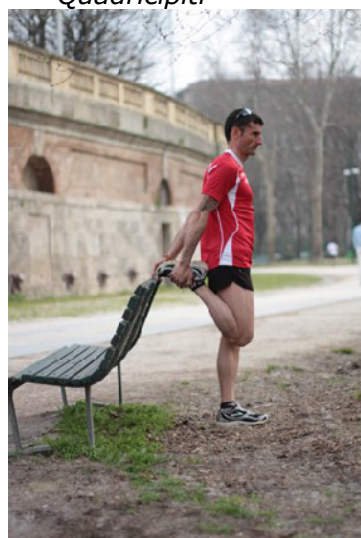


Quadricipiti

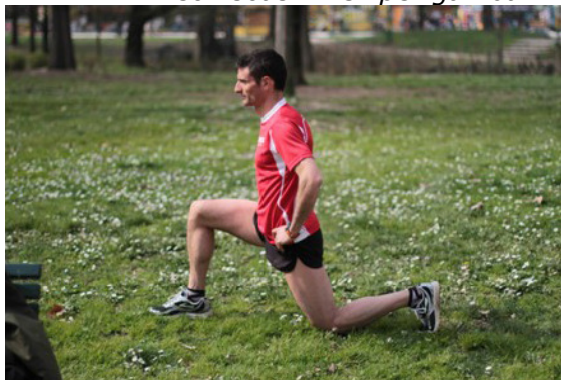
Soleo



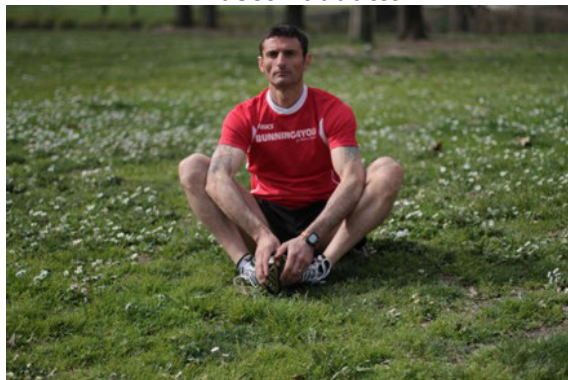
Tensore della Fascia lata



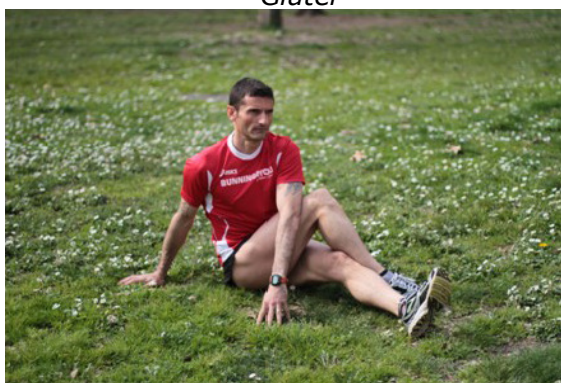
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



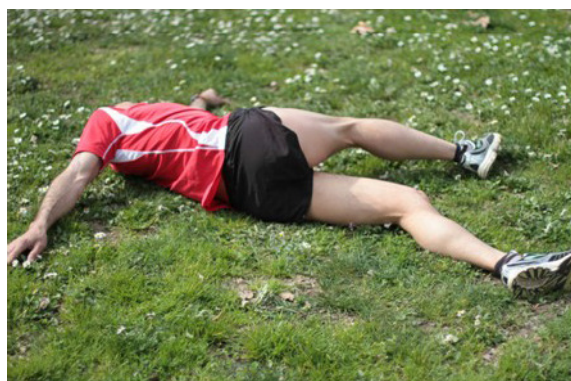
Glutei



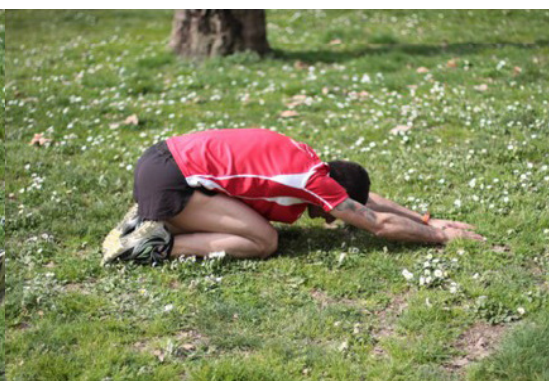
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



Andrea Gornati