

CARO VALERIA, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

Scheda di Valutazione di PINCINI VALERIA

BMI (Body Mass Index): 22,0 (obiettivo BMI 21,00); **VO₂MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 43,5 ml/kg/min (buono); **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **12,0 km/h** (andatura S.AN 5.00" al chilometro);

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO₂MAX**), che utilizzo esclusivamente come punto di partenza per determinare il valore atletico di un podista, ho ricavato 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). I dati della FC che trovi in tabella sono indicativi e sono stati calcolati utilizzando la [formula karvonen](#).

Per preparare al meglio la **Maratona di Firenze** del 26 novembre ritengo che ti occorran 19/20 settimane di allenamento. Ogni micro-ciclo (4 settimane circa) sarà finalizzato al miglioramento di 1-2 aspetti fisiologici correlati alla corsa. Visto il tempo che abbiamo a disposizione e la stagione calda appena iniziata, eviteremo di svolgere sin da subito allenamenti molto **Lunghi, di Fondo Medio e le Ripetute Lunghe**. Prima di allenare la **Resistenza Aerobica Specifica** e la **Potenza Lipidica** occorrerà migliorare altre qualità, altrettanto fondamentali per migliorare il proprio livello prestativo, come la **potenza aerobica** e il **Vo2Max**.

Le prove ripetute pianificate in questo primo ciclo sono di tipo "Breve" (**RB dai 200m ai 500m**). Il **Corto Veloce** (dai 4 ai 6 km), allenamento che in questo periodo è utile per migliorare la tua **Capacità Aerobica** (tenuta a ritmi alti), può anche essere sostituito da una **Gara di breve distanza (dai 5 ai 10 km)**.

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 + 45/50" circa (esempio: CL 5'50" = corsa di recupero 6'35/40").

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).

Cerca sempre di integrare bene liquidi e Sali minerali e di seguire un'alimentazione (tipo mediterranea) che prevede l'assunzione, nelle corrette percentuali, di tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine). In questo periodo caldo l'idratazione è importante, quindi t'invito a bere spesso durante la giornata ed a 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 già 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 (le donne sono più soggette all'anemia).

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 basate sui tuoi dati recenti

5 km

24 minuti 30 secondi

10 km

50 minuti 00 secondi

Mezza Maratona

01 ora 51 minuti 56 secondi

Maratona

04 ore 05 minuti 43 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

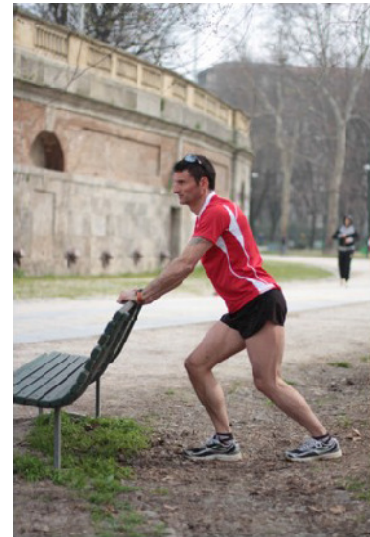
Soleo



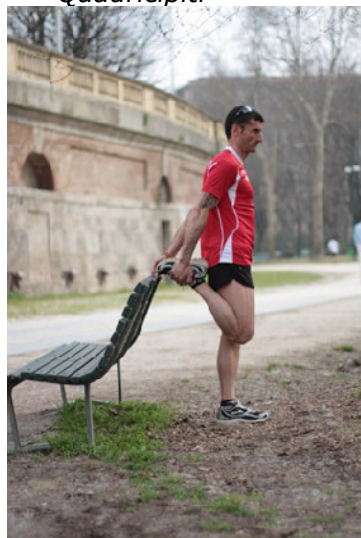
Quadricipiti



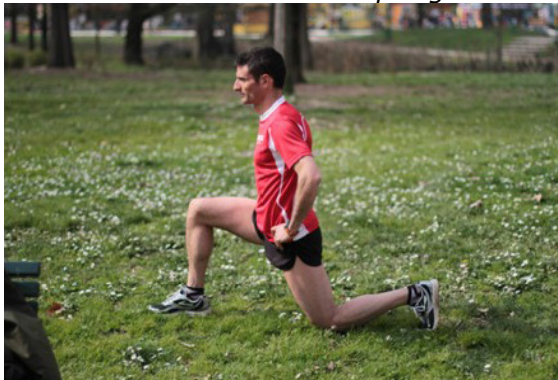
Quadricipiti



Tensore della Fascia lata



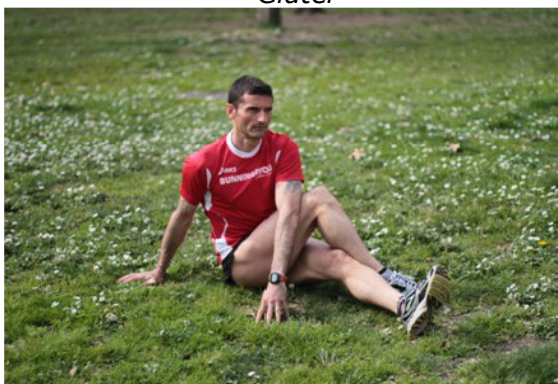
Ileo Psoas – 15" per gamba



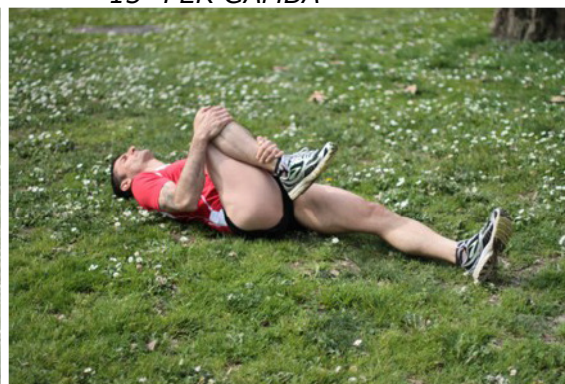
Muscoli adduttori



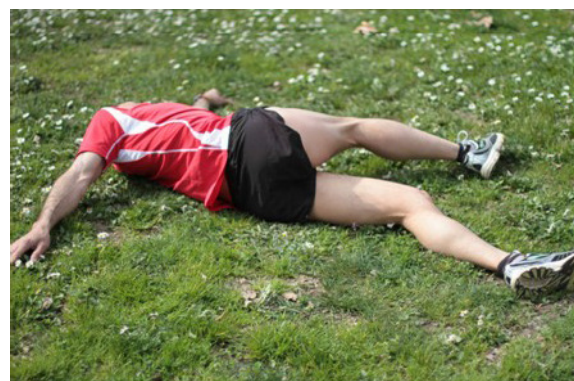
Glutei



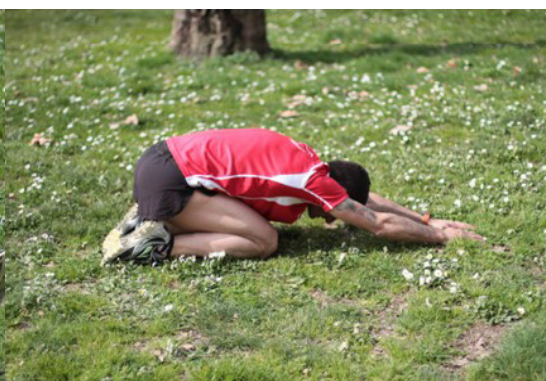
15" PER GAMBA



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