

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

Scheda di Valutazione di VERDELLI LORENZO

BMI (Body Mass Index): 21,2 (Ottimale); **VO2MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 60 ml/kg/min (buono); **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **16,4 km/h** (andatura S.AN 3.40" al chilometro);

Da questi dati fisiologici (**S.An + VO2MAX**), 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. I dati relativi alle velocità di corsa, come anche quelli riguardanti alle **HR** (frequenze cardiache), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori anche essere influenzati da varifattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi). I valori di **HR** sono stati calcolato con la [formula karvonen](#).

La preparazione per le **Maratona di Venezia** e **Valencia** sarà indirizzata prevalentemente al miglioramento della tua **Resistenza Aerobica Generale** e **Specifica**.

Con l'allenamento per la Maratona andremo a migliorare le seguenti qualità:

- 1) La capacità dei muscoli di immagazzinare glicogeno (*disponibilità di energia*):
Mezzi utili: **Lungo/Aumento carico chilometrico**
- 2) La potenza aerobico-lipidica, ovvero migliorare l'utilizzo degli acidi grassi per minuto al ritmo della maratona (*utilizzo dell'energia*):
Mezzi utili: **Medio/Progressivo/Rip Lunghe/Strategia alimentare**
- 3) Il costo energetico della propria corsa (*riduzione dei consumi*):
Mezzi: **Ritmo Gara / Lungo specifico / Tecnica di Corsa**

Anche la velocità, intesa come **Potenza Aerobica**, è una qualità fisiologica importante e che va allenata nonostante non sia tra le caratteristiche più importante correlate alle Gare di Endurance. Sei tu un atleta ancora giovane e con buone capacità anaerobiche che a mio avviso potrebbe fare molto bene anche sulle Gare di 5000 e 10000 metri.

In questo primo **microciclo** di carattere **Introduttivo** andremo a sollecitare anche le componenti anaerobiche per tanto troverai in tabella anche allenamenti lattacidi di **RB** (RIPETUTE BREVI 300/400) e di **Salite Brevi**. Queste ultime si corrono su tratti di 80/100 metri con pendenza del 10% circa e servono principalmente per migliorare la **forza muscolare** la **gittata cardiaca**.

Sia nelle prove brevi in piano che negli sprint in salita poni sempre la tua attenzione alla spinta dei piedi.

Troverai pianificati i primi Lunghi (da 21 km a salire), allenamenti utili per la costruzione aerobica in vista delle maratona di ottobre. Questi allenamenti li potrai anche correre su percorsi con vari saliscendi ma senza esagerare con le salite onde evitare un eccessivo appesantimento muscolare. Mi raccomando con lo stretching, non basta farlo "qualche volta".

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 4'30" al km = corsa di recupero 5'15" 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

17 minuti 31 secondi

10 km

36 minuti 45 secondi

Mezza Maratona

01 ora 21 minuti 00 secondi

Maratona

02 ore 50 minuti 41 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

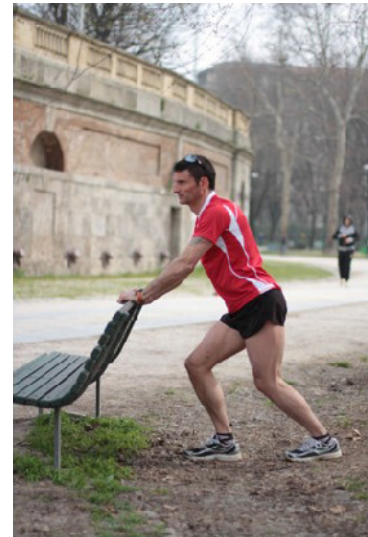
Soleo



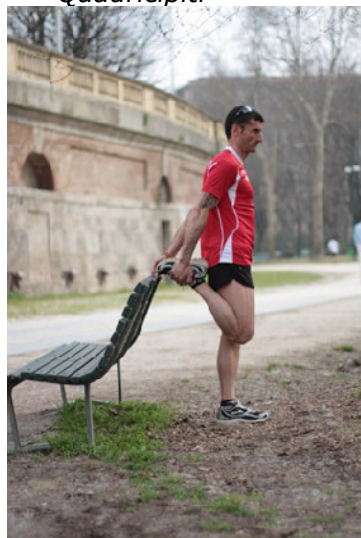
Quadricipiti



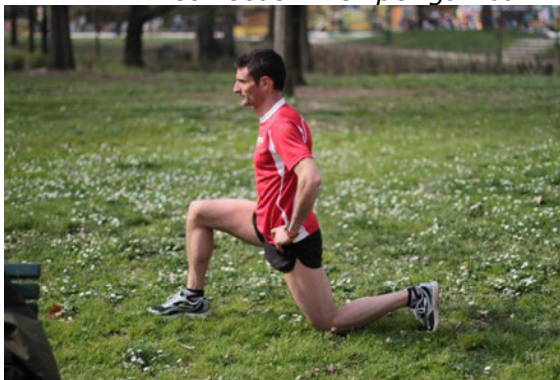
Quadricipiti



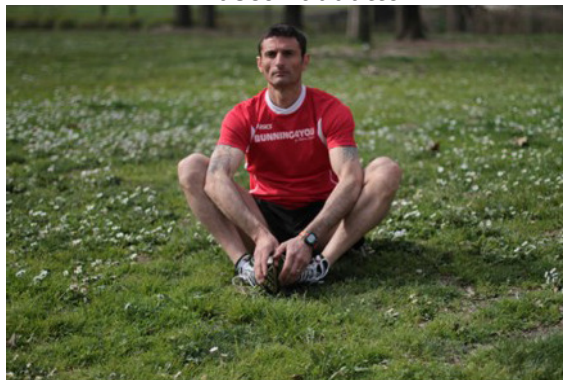
Tensore della Fascia lata



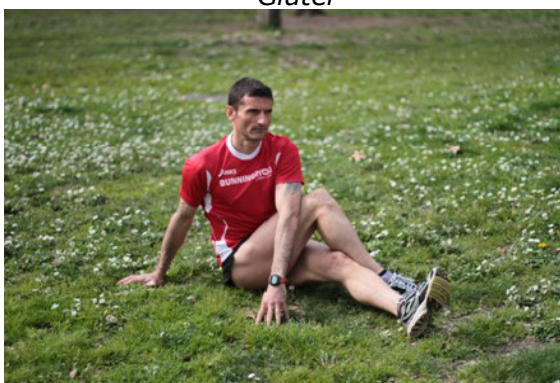
Ileo Psoas – 15" per gamba



Muscoli adduttori



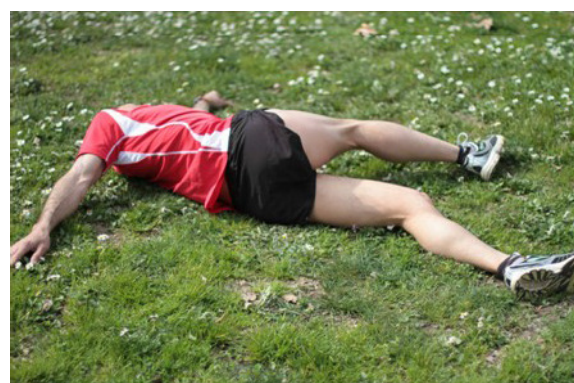
Glutei



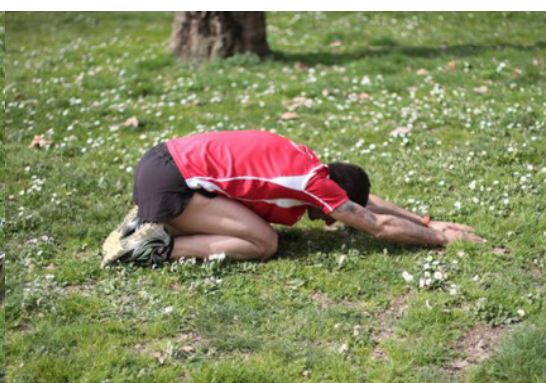
15" PER GAMBA



Grande Gluteo



Schiena



OLTRE ALLA CORSA PUOI ANCHE FARE:

PREVENZIONE INFORTUNI + 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