

Cara Anna, Ti ringrazio per aver scelto di allenarti con Running4you.

## Scheda di Valutazione di Anna di Paola

**BMI** (Body Mass Index): 19,6 (Ottimale); **VO2MAX** (Volume massimo d'ossigeno): 51 ml/kg/min (buono); **S.An** (Soglia Anaerobica) stimata: **14,0 km/h** (andatura S.AN 4.18" 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 al **HR** (Heart Rate), andranno via via verificati in base alle tue "risposte sul campo". Tieni inoltre presente che questi valori possono anche essere influenzati da vari fattori interni (stress vari, stanchezza, scarso riposo, alterazioni ematiche, ecc) ed esterni (clima e caratteristiche dei percorsi). I valori del **HR** sono stati calcolati utilizzando la [formula karvonen](#) prendendo come riferimento la tua Frequenza Massima teorica.

La preparazione per le **Maratona di Pisa** 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 enfatizzare la capacità dei muscoli ad utilizzare acidi grassi per minuto al ritmo della maratona (*utilizzo dell'energia*):  
Mezzi utili: **Medio/Progressivo/Ripetute Lunghe con recuperi attivi**
- 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 che dobbiamo allenare a dovere (E' un punto debole). In questo primo-ciclo uno degli obiettivi sarà quindi quello di migliorare la **S.AN** in modo tale che i tuoi muscoli possano ritardare il momento dell'accumulo di lattato. Gli allenamenti maggiormente produttivi per la **S.AN** sono le **prove ripetute medie e lunghe** (dagli 800m ai 2 km). Le **prove brevi veloci** (300/400m/Fartlek) influenzando maggiormente il **Vo2Max**, qualità certamente importante ma non fondamentale per le Gare dai 21 ai 42 km. Useremo quindi questi mezzi (**RB/IT**) per rendere più efficiente la tua meccanica di corsa che, quando si corrono molti km a ritmi medio/lenti, tende un po' a scadere.

Gli allenamenti **Lunghi**, utili per la **costruzione aerobica** in vista della maratona di dicembre, li potrai anche correre su percorsi con alcuni saliscendi ma cerca sempre di non esagerare con le salite. Terrò conto che la Maratona di Firenze, che inizialmente doveva rappresentare un obiettivo stagionale, sarà invece da intendere come Allenamento Lungo in vista della **Maratona di Pisa del 17/12 (obiettivo)**.

**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 5.05" al km = corsa di recupero 5'50" al km).

**Alimentazione:** Nella cena della sera che precede la Gara o un allenamento lungo, è appropriato mangiare un po' più di carboidrati, **ma senza esagerare con le porzioni**. Evita 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 i liquidi e sali minerali e di seguire un'alimentazione equilibrata che preveda l'assunzione, nelle corrette percentuali, di **tutti i macronutrienti** (carboidrati, grassi e proteine). La frutta (**nostrane e di stagione**) è un ottimo spuntino (metà mattina / metà pomeriggio) che può essere accompagnata da 3-4 noci o da 20/30 gr di parmigiano o grana.

\*IG= indice glicemico

**Esami:** Dopo l'estate 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 05 secondi**

**10 km**

**43 minuti 30 secondi**

**Mezza Maratona**

**01 ora 35 minuti 30 secondi**

**Maratona**

**03 ore 26 minuti 18 secondi**

*(Queste previsioni sono destinate a variare nel corso della preparazione)*

**ESERCIZI DI STRETCHING PER LA CORSA**

**[www.running4you.org](http://www.running4you.org)**

[info@running4you.org](mailto:info@running4you.org)

*(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*



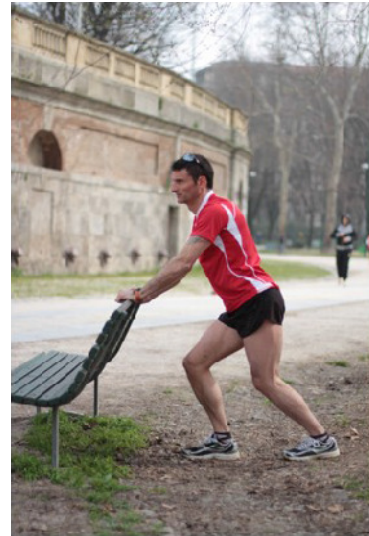
*Quadricipiti*

*Polpacci*



*Quadricipiti*

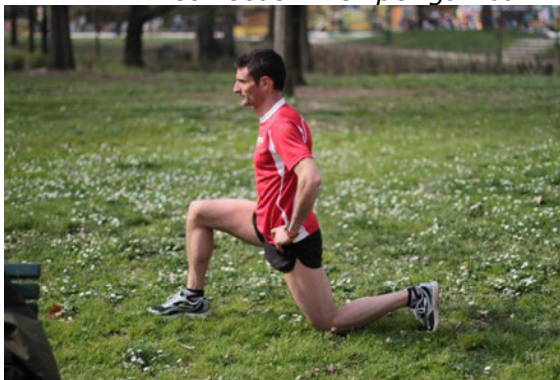
*Soleo*



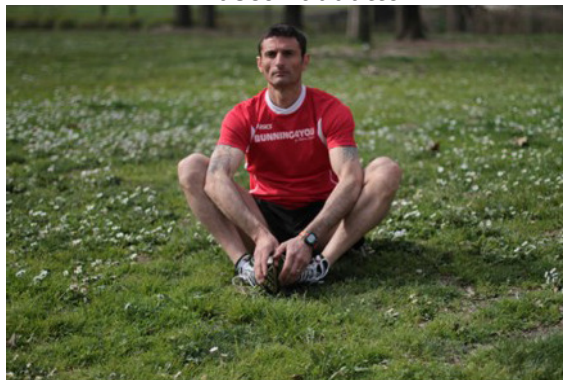
*Tensore della Fascia lata*



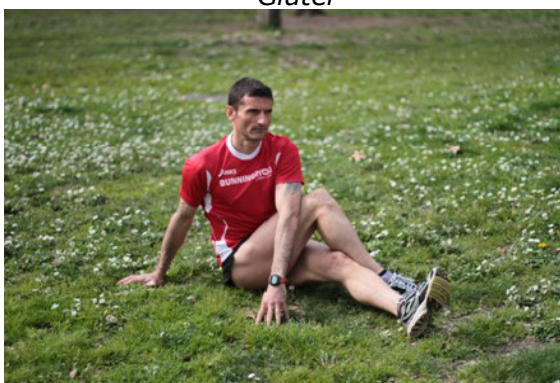
*Ileo Psoas – 15" per gamba*



*Muscoli adduttori*



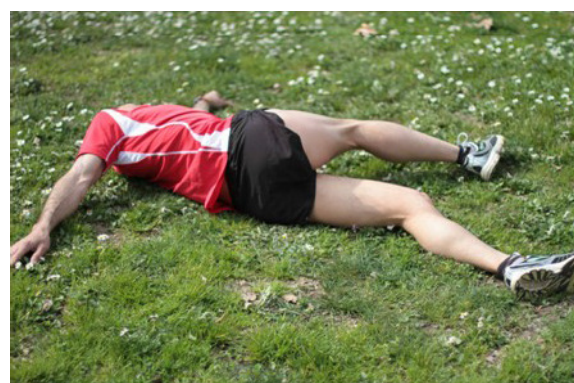
*Glutei*



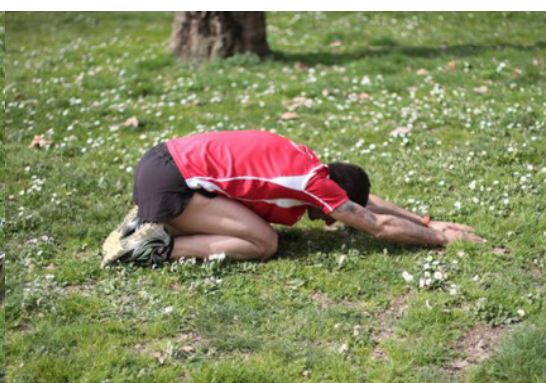
*15" PER GAMBA*



*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*