Runkeeper™

MARATONA

PIANO DI ALLENAMENTO DI 17 SETTIMANE

asics

1 INTRODUZIONE 03

2 PIANO DI ALLENAMENTO 05

3 SUGGERIMENTI 10

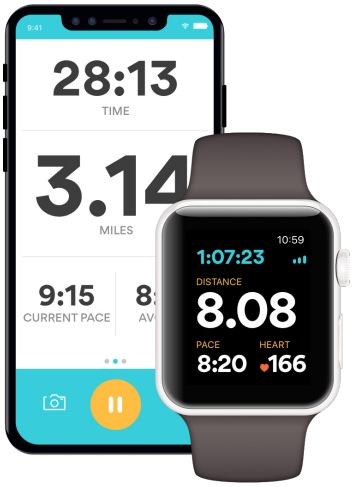
4 GLOSSARIO 11

PREPARATI PER LA MARATONA

con l'ASICS Frontrunner Alessandra Aguilar Moran e l'app ASICS Runkeeper™

Ti consigliamo **di scaricare l'app Runkeeper™*** unitamente a questa guida. Insieme, questi strumenti ti aiuteranno a seguire i tuoi progressi e a tenerti al passo con il tuo programma di allenamento.

Runkeeper™



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

* L'app per la corsa Runkeeper è disponibile per iOS e Android. Scaricala dall'App Store o Google Play.

In queste pagine troverai un piano di allenamento sviluppato dalla due volte atleta olimpionica e ASICS Frontrunner **Alessandra Aguilar Moran**. (È sufficiente per dimostrarti che sa di cosa parla? È arrivata quinta in maratona agli Europei e ai mondiali e ha anche detenuto due record mondiali).

Concepito per runner che possono già correre distanze di 10 km, questo piano di facile utilizzo può aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi d corsa giornalieri.

RUNKEEPER NON OFFRE CONSULENZA O SERVIZI MEDICI: L'azienda si prende a cuore il benessere e la salute di tutti i suoi utenti. Tuttavia, il contenuto viene fornito esclusivamente a titolo informativo e NON viene offerta assistenza medica o simili o cure o consulenze simili. Il contenuto non è inteso per effettuare diagnosi, curare o prevenire eventuali malattie e non si intende come sostituto di qualsiasi parere medico, medicina, trattamento o consulenza medica. Il contenuto non sostituisce il tuo rapporto con il tuo medico o altro personale medico. Eventuali azioni che intraprendi sulla base delle informazioni fornite sono esclusivamente a tuo rischio.

asics

In questo programma, utilizzeremo diversi tipi di allenamento per far lavorare tutto il tuo corpo, aiutandoti a raggiungere la velocità e la flessibilità di cui avrai bisogno il giorno della corsa.

STRETCH

Prima e dopo ogni allenamento, ritagliati da cinque a dieci minuti per rilassare i muscoli e ridurre la possibilità di infortuni.

CORSA

CORSA LENTA Inserisci corse a ritmo lento (o di recupero) di bassa, moderata intensità due volte la settimana per preparare i tuoi polmoni a distanze più lunghe.

ALLENAMENTO SPECIFICO PER LA CORSA Applica il fartlek e l'allenamento a intervalli una volta alla settimana per un allenamento dinamico, che sviluppa la forza.

MARATONA Inserisci una corsa settimanale di 12 chilometri o più nella tua routine. Gradualmente aumentala di due o tre chilometri ogni settimana.

RAFFORZAMENTO

TUTTO IL CORPO Prepara i tuoi muscoli a corse più lunghe inserendo una sessione di rafforzamento di tutto il corpo della durata di 45 minuti o meno.

BUSTO & SCHIENA Inserisci queste brevi sessioni di 20 minuti nei tuoi giorni di corsa a ritmo lento per rafforzare la tua preparazione di base e migliorare la stabilità.

PIANO DI ALLENAMENTO

SETTIMANE 1–2

Le prime due settimane saranno esclusivamente concentrate sulla corsa per abituare il tuo corpo a correre in modo regolare. Dovrai essere in grado di correre tranquillamente per 10 km per poter iniziare questo piano di allenamento.

Seleziona un allenamento per lanciarlo nell'app Runkeeper.

SETTIMANA 1

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10 km Rafforzamento generale e allungamento	RIPOSO	**10 km** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**10 km** **(5 km lento & 5 km medio, ritmo veloce** Rafforzamento generico o lavoro di base	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 2

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10 km Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**12 km** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**10 km** **(5 km lento & 5 km medio, ritmo veloce** Rafforzamento generico o lavoro di base Stretching	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

Nelle settimane a venire, gli allenamenti varieranno, concentrandosi su rafforzamento, resistenza e velocità per darti gli strumenti di base per affrontare una maratona con successo. Tutte le parti di questo piano sono concepite per dare un approccio strategico e olistico al tuo allenamento.

PIANO DI ALLENAMENTO

SETTIMANE 3–6

SETTIMANA 3

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
12 km Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** **(lento)** **6x1000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** **(lento)** Stretching	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**15 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 4

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
12 km Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** **(lento)** **2x15 min (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **3 km** **(lento)** Stretching	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**16 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 5

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
14 km **(lento)** Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** **(lento)** **4x2000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**18 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 6

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
14 km **(lento)** Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** **(lento)** **3x10 min (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **3 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** **(lento)** Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**20 km** **(lento)** Stretching e recupero attivo

asics

PIANO DI ALLENAMENTO

SETTIMANE 7–10

SETTIMANA 7

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **3x3000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**18 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 8

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **2x15 min (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **3 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**20 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 9

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **2x5000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**20 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 10

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **5x2000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**13 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**22 km** (lento) Stretching

asics

PIANO DI ALLENAMENTO

SETTIMANE 11–14

SETTIMANA 11

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **3x3000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**13 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**24 km** (lento) Stretching

SETTIMANA 12

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **1000 m (veloce)** **2000 m (veloce)** **3000 m (veloce)** **4000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**25 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 13

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
13 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **4X3000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**24 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 14

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **2x6000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**20 km** (lento) Stretching e recupero attivo

asics

PIANO DI ALLENAMENTO

SETTIMANE 15–17

SETTIMANA 15

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
10 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **14 km** (ritmo di corsa) **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**13 km** (lento) Rafforzamento generale o lavoro di base Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**18 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 16

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
15 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**4 km** (lento) **8x1000 m (veloce)** **2 min di riposo ciascuno** **2 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**12 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**14 km** (lento) Stretching e recupero attivo

SETTIMANA 17

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.
12 km (lento) Rafforzamento generale e stretching	RIPOSO	**10 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**6 km** (lento) Stretching e recupero attivo	RIPOSO	**GIORNO DI GARA!**

Ed ecco che hai concluso il tuo allenamento! Complimenti per aver fissato un obiettivo, avere rispettato un piano e averlo portato avanti fino alla fine. Non non rimane che applicare quanto hai appreso alla grande gara.

IN BOCCA AL LUPO PER LA MARATONA!

asics

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1. IDRATAZIONE

Un'idratazione adeguata consente al tuo cuore di pompare più sangue, permettendo ai tuoi muscoli di funzionare in modo più efficiente. Assicurati di assumere liquidi ogni cinque chilometri mentre ti alleni. Per abituarti ad assumere liquidi regolarmente, prova ad allenarti su un percorso circolare intorno alla casa o assolda un amico che ti segua in bicicletta con l'acqua.

2. ALIMENTAZIONE

La maggioranza delle maratone importanti forniscono gel il giorno della gara, ma ci vuole un po' per abituarcisi e può causare problemi allo stomaco se non si prova prima. Preparati utilizzandoli mentre ti alleni, così il giorno della maratona avrai una sorpresa in meno.

3. MOTIVAZIONE

Porsi degli obiettivi e dei traguardi intermedi è un ottimo modo per rimanere concentrati e motivati durante l'allenamento. Inoltre puoi provare ad allenarti con un gruppo, ascoltando musica o con una respirazione ritmica. Trova quello che funziona per te e persevera, allenare la tua mente significa essere già a metà dell'opera.

4. DIETA

Per prestazioni ottimali, segui una dieta equilibrata durante l'allenamento. Non evitare i carboidrati, aiuteranno il tuo corpo a recuperare e ricordati di consumare grassi ricchi di energia come avocado, olio di oliva e pancetta. Non dimenticare di consumare anche verdura, frutta, pesce, carni e legumi. E non avere paura di mangiare un po' di cioccolata fondente...ti fa bene!

5. RIPOSA

L'allenamento per la corsa è stressante e il tuo corpo ha bisogno di tempo per recuperare. Durante i periodi di riposo, il tuo corpo purifica i rifiuti metabolici derivanti dall'esercizio, ripara i tessuti e genera enzimi. Il tempo di recupero consente alle riserve di energia di ricostituirsi e ai muscoli di ripararsi. Osserva i giorni di riposo, ne hai bisogno.

5. SONNO

L'allenamento per la corsa richiede molto al tuo corpo, quindi assicurati di dormire almeno otto ore per notte. Inoltre, è meglio stabilire un orario: cerca di andare a letto e di alzarti circa alla stessa ora ogni giorno (sì, anche ai week-end!).

GLOSSARIO DI ALLENAMENTO

ALLENAMENTO A INTERVALLI BREVI

Una corsa che utilizzi il tempo o la distanza per intervallare esercizi ad alta intensità a periodi di recupero a bassa intensità. (Per esempio, puoi fare un allenamento a intervalli per distanze, come 4x400 m, o per durata, ossia 4x3 minuti.) Corri su queste distanze o corri per questi tempi mentre alterni ritmi intensi a moderati. Gli allenamenti a intervalli insegnano al tuo corpo ad adattarsi alla corsa a ritmo veloce migliorando allo stesso tempo la forma, la resistenza e il consumo dei grassi.

ALLENAMENTO A INTERVALLI LUNGHI

Come per gli allenamenti a intervalli brevi, queste corse richiedono rapide variazioni di ritmo, con intervalli di alta intensità che si estendono per periodi più lunghi per rinforzare il tuo corpo e costruire la tua base aerobica.

RIPETIZIONI

La ripetizione aiuta ad allenare la tua mente e il tuo corpo per abituarlo a una distanza specifica. Per esempio, correre 10x500 m ti aiuterà a sviluppare forza e resistenza man mano che le tue ripetizioni aumentano.

ALLENAMENTI A TEMPO

Una corsa di resistenza aerobica dall'intensità medio-intensa. L'obiettivo è di essere appena sopra la tua soglia anaerobica. Le corse a tempo dovrebbero spingerti un po' oltre la tua zona di comfort, puoi sentirti con il fiato corto, ma non dovresti sentirti mancare l'aria. Le corse a tempo aiutano ad aumentare la tua soglia del lattato, rendendo più facile correre a ritmi più veloci per periodi di tempo più lunghi. Le corse a tempo inoltre aiutano ad aumentare la concentrazione e la forza mentale riproducendo le stesse sensazioni provate durante la gara (per es. 10 km in 3'30").

ALLENAMENTI A VELOCITÀ

Intervalli brevi percorsi a ritmo veloce. L'allenamento a ritmo veloce aiuta a sviluppare una marcia in più quando ti avvicini alla fine della gara. Gli allenamenti a ritmo veloce sono tipicamente più duri e raggiungono il massimo dell'efficacia dopo che si è costruita una solida base aerobica. Prima di iniziare un allenamento a ritmo veloce, assicurati di avere fatto bene il riscaldamento con uno o due miglia a ritmo lento e avere completato lo stretching.

CORSE LENTE

Va fatto a un ritmo che permette di conversare e che può essere mantenuto per un periodi di tempo prolungato. Se hai il fiatone e puoi solo parlare a intervalli brevi, stai correndo troppo veloce.

ALLENAMENTI FARTLEK

In Svedese fartleks significa "gioco di velocità" è tutto una questione di sensazione. Alterna la corsa veloce a quella lenta, a quella di recupero in un modo non strutturato. Questo è un allenamento privo di stress che utilizza riferimenti geografici (come i lampioni in strada, lo stop o degli alberi) per indicare alterazioni del ritmo. Il fartleks vuole migliorare la consapevolezza corpo-mente, la forza mentale e la resistenza senza seguire ritmi prestabiliti.

GLOSSARIO DI ALLENAMENTO

CORSE LUNGHE	Corsa costante a un ritmo lento per un periodo di tempo.
CORSE LUNGHE A RITMO VELOCE	Inserisci la corsa più intensa, veloce, a ritmo di gara nella tua corsa lunga settimanale (per es. 10 km ad intensità media + 12 km a ritmo di gara + 2 km a ritmo lento).
ESERCIZI PER IL BUSTO	Allenamenti con addominali, plank e flessioni sono ottimi per rafforzare i tuoi addominali e la parte inferiore della schiena, dandoti più controllo sul tuo centro di gravità e migliorando il tuo equilibrio.
STRETCHING	Fai allungamenti per aumentare il controllo dei muscoli, la flessibilità e l'ampiezza dei movimenti. Questo inoltre aiuterà ad alleviare i crampi e ridurre il rischio di infortuni. Mentre fai stretching, rimani fermo (cerca di non oscillare!). Attiva tutti i tuoi muscoli principali e mantieni ogni posizione per circa 30 secondi.
CRIOTERAPIA	Utilizza il ghiaccio, per prevenire gli infortuni e per il sollievo di piccoli traumi e dolori. Qualora vi siano zone particolarmente dolenti, applica ghiaccio o una borsa del ghiaccio per non oltre dieci minuti. (I bagni di ghiaccio sono inoltre uno strumento utile nella prevenzione degli infortuni. Riempi una vasca con acqua fredda e ghiaccio poi immergi le gambe, subito sembrerà sgradevole, ma passerà dopo i primi due minuti.)
IDROTERAPIA CON ACQUA CALDA E FREDDA	Passare da acqua calda a fredda può essere utile per aumentare la circolazione del sangue quando polpacci, soleo o altri tendini sono doloranti o infiammati.
CORSA PROGRESSIVA	Inizia a un ritmo lento, che ti permetta di conversare e gradualmente diventa più veloce, aumentando l'intensità chilometro dopo chilometro.
RIDUZIONE DELL'ALLENAMENTO	Man mano che il giorno della gara si avvicina riduci gradualmente l'intensità e la durata dell'allenamento. La riduzione graduale dell'allenamento inizia solitamente tre settimane prima della gara. Ciò serve a dare al corpo il tempo sufficiente per recuperare e ripararsi prima di affrontare il giorno della gara. Riduci l'allenamento durante questo periodo, ma non interrompere del tutto l'attività fisica.