



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

INDICAZIONI DIETA CARICO/SCARICO

(4 giorni PRE GARA o prima del LUNGO)

NB : Questo schema lo si può anche iniziare dal giovedì , con scarico giovedì con ultimo allenamento e carico venerdì/sabato/domenica mattina prima della gara)

Mercoledì

(Scarico Carboidrati : Diminuire l'assunzione di carboidrati e svolgere un allenamento media intensità)

COLAZIONE (yogurt o latte, frutta)

SPUNTINO (Prosciutto o grana o yogurt alla frutta)

PRANZO (Verdura , pesce o carne bianca, insalata mista)

SPUNTINO (Prosciutto o yogurt alla frutta)

CENA (Carne o pesce, insalata, verdura)

Giovedì / Venerdì /Sabato

(Carico Carboidrati: assumere maggiori quantità di carboidrati senza eliminare del tutto le proteine e i grassi ma limitarli rispetto alla quota totale dei carboidrati assunti, in questi giorni diminuire il carico degli allenamenti sia come quantità e sia come intensità generale)

COLAZIONE (Fette biscottate Integrali (3-4) + miele o marmellata (q.b) , cereali integrali + succo frutta o spremuta + frutta secca)

SPUNTINO (Panino integrale + prosciutto o bresaola + frutta secca)

PRANZO (Verdura + Pasta integrale + pesce + insalata mista con carote e patate + pane integrale)

SPUNTINO (Toast con petto di tacchino + frutta fresca + frutta secca)

CENA (Verdura + frutta + pane integrale + insalata mista + patate bollite o carote + pesce (filetto pesce) o carne bianca.



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

La vigilia della maratona

Un ruolo importante è dato **all'alimentazione del Sabato**, alcune regole:

- non saltate nessun pasto;
- effettuate anche degli spuntini a metà mattinata (11.00/11.30) e metà pomeriggio (17.30/18.00);
- non esagerare nelle quantità e nei condimenti;
- meglio piccoli pasti a grandi abbuffate;
- non fate "esperimenti", cioè non mangiate alimenti che non avete mai mangiato durante il periodo di preparazione;
- prima di ordinare al ristorante informatevi bene dei condimenti che utilizzate, e se sono troppo elaborati (panna, aglio, salse piccanti ecc) fatevi portare solo del pomodoro fresco con parmigiano;
- la sera del sabato evitate carne, se proprio non ne potete fare a meno, mangiate al pranzo una piccola fettina di petto di pollo, o piatto di bresaola, o tacchino;
- se non vi fidate della colazione del ristorante portatevi degli alimenti che utilizzate frequentemente durante la vostra colazione giornaliera, il vostro corpo sarà già adattato a quelle sostanze;

A COLAZIONE: (7.30/8.00)

- vanno bene cereali (Corn flakes, o muesli) con latte, fette biscottate (meglio se integrali, non aumentano la Glicemia) con miele e marmellata, se possibile mangiate delle noci, o frutta secca in genere, fichi secchi ecc;
- evitate latte e caffè insieme, hanno una lenta digeribilità, appesantiscono la digestione, e possono creare acidità di stomaco;
- vanno bene dei succhi di frutta, ma attenzione che non siano troppo zuccherati (sempre perché innalzano la glicemia e questa situazione porta l'organismo in uno stato di spossatezza, che non è ideale alla vigilia della Maratona);
- ottime sono le spremute di arancia, eventualmente zuccheratele con del miele o zucchero di canna, evitate zucchero bianco;

SPUNTINI: (11.00/11.30)

- va bene della frutta fresca (banana, mela,) o frutta secca (noci, mandorle, fichi secchi), eventualmente accompagnati con spremute o yogurt;

PRANZO : (13.00/13.30)

- Va bene della pasta (spaghetti, orecchiette ecc) con dei condimenti leggeri pomodoro fresco e parmigiano, evitate salse elaborate; oppure del riso, della patate meglio se lessate, in quanto le patate al forno sono già condite (esageratamente), evitate rigorosamente le patatine fritte... inoltre si può completare il pranzo con verdura lessata o alla griglia (evitate peperoni o altre verdure di difficile digeribilità);
- Da bere meglio acqua, se proprio non ne potete fare a meno un bel bicchiere di vino rosso non troppo alcolico può andar bene.
- **Per la cottura** soprattutto pasta e patate non troppo cotte, meglio al dente per evitare di innalzare l'indice glicemico e farvi venire sonnolenza e spossatezza post-pranzo; per la verdura alla griglia chiedete una leggera cottura senza farla bruciare.

SPUNTINO: (17.30/18.00)

va bene della frutta fresca (banana, mela,) o frutta secca (noci, mandorle, fichi secchi), eventualmente accompagnati con spremute o succhi di frutta;



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEPENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

CENA (19.30/20.00) IMPORTANTISSIMA.....

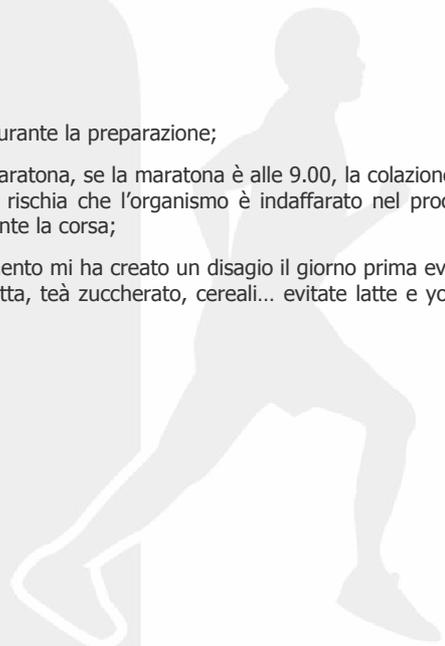
Nb: se eventualmente durante gli altri pasti della giornata si può anche "sbagliare alimentazione", per la cena è **"vietato sbagliare"**, il più delle volte le Maratone si decidono per un'alimentazione corretta o sbagliata la sera prima della gara... (come anche la colazione della mattina della gara)

- Quest'ultimo pasto completo prima della gara è quello che apporta gli ultimi carboidrati (un piatto di pasta, delle patate lesse, e del pane, della verdura, ottimo anche la pizza ma leggera) che l'organismo utilizzerà già nelle prime fasi della corsa, ed è quindi necessario che il pasto sia in sostanza costituito essenzialmente dai carboidrati. Limitate invece assumere proteine (carne, formaggi, uova, pesce), che possono appesantire l'apparato digerente.
- Non prolungate i tempi di assunzione della cena, almeno 2ore prima di andare a letto dovrete aver terminato di cenare per dare tempo all'organismo di digerire, eventualmente fatevi una leggera camminata prima di rientrare in Hotel

COLAZIONE PRE-GARA

Alcune regole per colazione della mattina della Domenica :

- Ripeto, evitate di mangiare alimenti "Nuovi", che non avete mai provato durante la preparazione;
- **Consumate la colazione almeno 3ore prima della partenza** della Maratona, se la maratona è alle 9.00, la colazione alle 6.00 dovrete averla terminata, per facilitare la digestione, altrimenti si rischia che l'organismo è indaffarato nel processo della digestione e non cede energia ai muscoli che ne hanno bisogno durante la corsa;
- Va bene la stessa colazione del Sabato, è ovvio che se si nota che un alimento mi ha creato un disagio il giorno prima evito di assumerlo, via libera a Fette biscottate miele e marmellata, succhi di frutta, tè zuccherato, cereali... evitate latte e yogurt, (rallentano la digestione), e il caffè (potrebbe dare acidità di stomaco).





CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

REGOLE GENERALI

- Il giorno prima della gara è consigliabile, per chi è solito allenarsi tutti i giorni, fare una leggera CORSA LENTA, meglio se di mattino, 5-6km ad andatura facile, concludere l'allenamento con 3-4 allunghi di 60-80 metri in scioltezza e decontrazione. Ciò serve per mantenere le gambe sciolte in vista dell'impegno della maratona.
- Nel corso della giornata è da evitare di girare troppo per negozi e stare così a lungo in piedi, altrimenti le gambe si gonfiano, determinando una sensazione di pesantezza e di gonfiore.
- Per il pomeriggio suggerisco invece a tutti di dedicare una decina di minuti a fare qualche leggero esercizio di allungamento dei muscoli delle gambe (polpacci, cosce sia dei muscoli anteriori sia posteriori) ed anche per la schiena.
- Prima di andare a dormire, consiglio di utilizzare del ghiaccio sintetico da posizionare sulle gambe (uno per gamba) per dare scioltezza, leggerezza e sensazione piacevole alle gambe, dopo la tensione accumulata nel Sabato;
- Prima di andare a dormire, consiglio di preparare già la borsa nella quale mettere gli indumenti di ricambio nel dopo gara. A tutti suggerisco inoltre di attaccare già il numero di gara sulla maglietta, per evitare il rischio di dimenticarlo in camera l'indomani mattina, quando la fretta e la tensione pre competizione possono giocare brutti scherzi;
- Lo stesso vale per il microchip, che serve oltre che per far scattare il cronometro non al momento dello sparo ma nell'istante in cui si transita sulla linea di partenza, anche per rilevare i tempi di passaggio, allacciato alla stringa della scarpa.
- In borsa mettete anche la vaselina utile per spalmare la parte interna delle cosce e sotto le ascelle, in maniera da evitare l'irritazione della pelle per il prolungato sfregamento
- Suggerisco inoltre di mettere in borsa anche una vecchia tuta, o una felpa a maniche lunghe da tenere addosso tra il momento della consegna della propria borsa ed il momento del via.
- Prima di andare a letto rivedete e analizzate nuovamente il percorso, e focalizzate mentalmente come vorreste gestire ogni tratto del percorso,;
- Costruitevi una vostra "strategia di gara", rifornimenti, tempo al km ecc.
- Alla vigilia della maratona è da evitare ogni atteggiamento che non sia già stato collaudato, come variare l'alimentazione, pensare di utilizzare indumenti e scarpe nuove.
- In gara si devono indossare sia gli indumentigà usati in altre occasioni e le scarpe con cui si sono già corsi alcuni chilometri. Tutto ciò per evitare di essere impossibilitati di correre al meglio delle proprie capacità per dei banali imprevisti, come le vesciche.
- Prendete posto nelle gabbie in tempo debito, non aspettate l'ultimo momento, prendete posizione e rilassatevi facendo degli esercizi di stretching;



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

INDICAZIONE GARA

Riscaldamento:

- Circa 10'/15' di corsa lenta;
- 4/5 Allunghi di 100mt in scioltezza, tra un allungo e l'altro dare qualche minuto di recupero;
- 10' di Stretching

Fra riscaldamento e partenza

- Ricordatevi di mettere la vaselina, se non l'avete messa prima di lasciare le borse nei camion dell'organizzazione;
- Controllate l'allacciatura delle scarpe tesa al punto giusto, ma non troppo;
- Liberatevi dei residui andando in bagno;
- Iniziate a eliminare indumenti inutili, felpa o tuta;
- Non state immobili, effettuate degli esercizi di Stretching e mobilità articolare senza forzare;
- Fate in modo di farvi spazio intorno a voi, in modo tale da non trovarvi nella "calca" senza avere l'opportunità di prendere un boccone d'aria".

La partenza... finalmente è arrivata l'ora della "verità"!

- Attenzione alla gente che è alle vostre spalle e in avanti, nella foga ci si potrebbe imbattere tra le gambe di un podista e finire per terra;
- Evitate zig- zag consumereste molto più glicogeno muscolare senza concludere niente;
- Rimanete calmi, e portatevi ai lati della strada che c'è sempre più gente;
- Una volta superato "l'ingorgo iniziale", dovrebbe essere segnata per terra una "Linea blu" che indica la direzione giusta per effettuare precisamente i 42km195mt, cercate di tenerla presente, se non c'è, disegnatela la vostra direzione correndo sempre una stessa linea "ipotetica", cercando di accorciare il più possibile le curve mettendovi già in direzione appena la visualizzate;

Il sorpasso

- evitate cambi di ritmo nel sorpassare, cercate di sorpassare, quant'è possibile, nel tratto rettilineo;
- Attenzione ai marciapiedi, ho visto gente scaraventarsi per terra, per evitare ciò, evitate di salirci sopra, e sguardo avanti/alto con una visuale di 30mt dinnanzi a voi;

Rifornimento:

- molto importante, iniziate a spostarvi dalla parte ove è posizionato il rifornimento,
- evitare di rallentare eccessivamente, afferrate il bicchiere o bottiglia e sorseggiate, non subito, ma qualche metro più avanti;
- se siete abituati a integrare con Sali minerali, vi consiglio di prendere anche dell'acqua e ne sorseggiate un po' prima di assumere i Sali, in quanto, il più delle volte sono molto concentrati (zuccheri e Sali) e potrebbero fare un "FURTO di sangue" dai muscoli, all'apparato digerente, con il rischio di non poter fornire i muscoli di energia, con il risultato di crampi, rallentamento del ritmo e quant'altro;
- stesso vale per integratori zuccheri (maltodestrine ecc), se ne fate uso, valutate di diluirli con acqua prima di assumerli, più fa caldo è più li diluite;
- consiglio: potete farne a meno sia dei Sali che degli integratori, fanno più danno che bene.....
- lo spugnaggio, se fa caldo vi consiglio ogni tanto di prendere la spugna e passarvela collo, nuca per dare una sensazione di freschezza.



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATÀ, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

IMPOSTAZIONE RITMO GARA **(Fondamentale)**

Se tutte le indicazioni evidenziate fino ad adesso possono anche "omettersi", per il RITMO GARA la storia è un po' diversa. Alcune regole:

- Le migliori prestazioni si ottengono con un **ritmo gara costante**, con un leggero incremento nel finale;
- **Evitare di partire troppo veloci**, trascinati dall'euforia, e dal percorso leggermente in discesa nella prima parte della gara (vedi Analisi percorso);
- Ricordare che tutte le **energie risparmiate** nella prima parte della gara (21km) ce li troveremo nella parte finale, se avremo consumato troppi zuccheri (ritmo veloce, o non regolare) non ci sarà integrazione, o rifornimento in gara che ci potrà ridare quanto consumato;
- Anche partire **qualche secondo più lenti** di quello che ci siamo prefissati ci permetterà di attivare i GRASSI come combustibile, e risparmiare il glicogeno muscolare (zuccheri) per la parte finale della gara;
- Visto il percorso prevedo che si potrà passare alla mezza con qualche secondo, se non minuto in meno, rispetto a quanto previsto, ma non forzate la falcata nei tratti di discesa, calma e controllo...
- Non controllate sempre cronometro o cardiofrequenzimetro, basta avere punti di riferimento a ogni km.
- Non rimanete mai da soli, ma non inseritevi in gruppi troppo numerosi ove non si può correre liberamente;
- Evitate di accodarvi ai "pace maker", trovate il vostro ritmo, e le vostre sensazioni su quel ritmo;
- Negli ultimi km (dal 37° al 42°), quando la fatica si fa sentire, mentalmente è meglio non controllare cronometri o cardiofrequenzimetri, potrebbero condizionarvi, andate a sensazioni.
- Ricorda, in fin dei conti è una Gara piacevole, quindi godetevi tutto quello che la Maratona vi può trasmettere, è anche un modo per allentare la fatica psico-fisica.

FORZA & CORAGGIO..... NON MOLLARE MAI!

IN BOCCA AL LUPO.....

E ricordalo "è solo 1km ripetuto per 42volte"

