



12 SETTIMANE

Marathon

TRAINING

PLAN

foodspring

In collaborazione con i redattori di TORIA! Media e la running coach Kara Dudley

BENVENUTO

Preparati per la Giornata della Gara

- Di cosa avrai bisogno
- Quante volte ti allenerai
- Panoramica sugli esercizi
- Il programma di allenamento

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA DI 12 SETTIMANE

- Come funziona
- Indicazioni
- Consigli rapidi per ottenere i massimi risultati
- La routine di allenamento di forza

SETTIMANE DA 1 A 3: Alza il ritmo

SETTIMANE DA 4 A 6: Carico e scarico

SETTIMANE DA 7 A 9: Mantieni il ritmo

SETTIMANE DA 10 A 12: Lunghissimo e tapering

FAI IL PIENO DI ENERGIA

Ti diamo il benvenuto al programma di allenamento per la maratona di 12 settimane. Ideato dalla running coach e personal trainer certificata [Kara Dudley](#), questo programma ti preparerà per la gara ed è modificabile in base al tuo livello di esperienza. In questa guida troverai anche i suoi suggerimenti per tutti gli aspetti del processo di allenamento, inclusi consigli su nutrizione, recupero e forma mentis. Nota: per partecipare a questo programma devi essere già in grado di correre 15 km (e avere una media compresa tra 30 e 32 km a settimana). Se ti serve aiuto per arrivare a questo risultato, valuta la possibilità di lavorare con un allenatore per capire come aumentare in sicurezza il tuo chilometraggio.



Avrai bisogno di:

un modo per misurare la distanza mentre corri e un paio di manubri (ti potrebbe essere utile anche una gamma di pesi tra cui scegliere)

Ti allenerai: 6 giorni alla settimana

Panoramica sugli esercizi:

Lunedì: **corsa facile**

Martedì: **allenamento di forza**

Mercoledì: **corsa facile**

Giovedì: **allenamento di forza**

Venerdì: **corsa facile**

Sabato: **corsa lunga**

Domenica: **riposo**

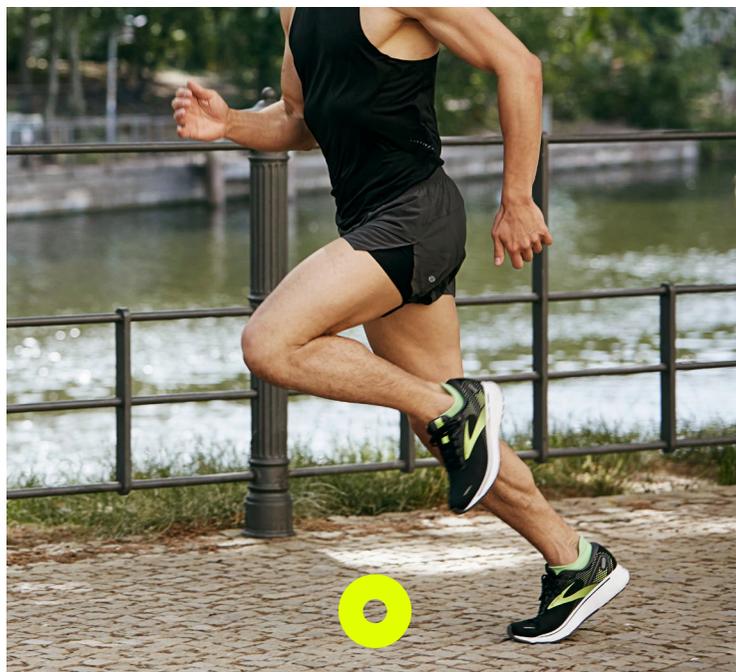
COME UTILIZZARE I CALENDARI SETTIMANALI:

se il tuo livello è intermedio, segui il programma alla lettera. Se sei principiante, modifica gli allenamenti come indicato. Se il tuo livello è avanzato, svolgi anche gli esercizi aggiuntivi forniti.

SUGGERIMENTO

durante la preparazione, ricorda questa linea guida: in genere, è sufficiente aumentare il chilometraggio complessivo di non oltre il 10% di settimana in settimana.





Istruzioni

Questo programma è stato concepito per un corridore intermedio, che magari ha già affrontato una mezza maratona o una maratona completa, ma che non ha obiettivi di tempo troppo ambiziosi. Se il tuo obiettivo è migliorare il tuo record personale e/o hai già qualche maratona al tuo attivo, valuta le opzioni di allenamento “avanzate” previste dal programma. Se invece sei un principiante assoluto, scegli le opzioni di allenamento per principianti dove indicato.

Nei giorni dedicati all’allenamento di forza, segui il programma fornito (lo troverai alla pagina successiva).

Consigli Rapidi per Ottenere i Massimi Risultati

Ecco i migliori consigli di Dudley per una postura ottimale: tieni le braccia piegate a 90 gradi, facendo oscillare i gomiti avanti e indietro. Alza le ginocchia a ogni passo. Mantieni il baricentro leggermente inclinato in avanti, dalla pianta dei piedi fino alla cima della testa (anche se stai andando in discesa, ti aiuterà a trovare lo slancio per spostarti con il minimo dispendio di energia). Atterra sul centro del piede, proprio sopra l'arco plantare.

Idealmente, la tua cadenza (il numero di passi che fai al minuto) dovrebbe attestarsi tra i 160 e i 180 passi al minuto, osserva Dudley, ed esistono diversi smart watch che ti aiutano a monitorare questo valore. Una cadenza elevata, aggiunge, ti aiuta a evitare lesioni prevenendo il sovraccarico. Inoltre, permette di avanzare in modo più efficiente, perché a ogni passo ti dai la spinta per staccarti dal suolo.

Se stai accelerando o correndo in salita, Dudley suggerisce di accentuare la postura e aumentare la cadenza.





LA

Routine di Allenamento di Forza

“In un mondo ideale, vorrei che le persone andassero in palestra e facessero sollevamento pesi”, afferma Dudley. “In generale, il sollevamento pesi e un numero basso di ripetizioni sono molto utili per chi pratica la corsa”. Questo perché sono un po’ l’opposto di quello che si fa durante la corsa (molte ripetizioni con un carico più leggero). Tuttavia, se non hai mai fatto allenamento di forza, inizia pure con esercizi a corpo libero finché non raggiungi la postura ideale.

Secondo Dudley, i glutei sono il gruppo muscolare più importante da allenare per i corridori, perché sono loro a fare la differenza in termini di velocità. Inoltre, aggiunge, le lesioni alle ginocchia e ai fianchi possono derivare da glutei poco allenati. Con questi esercizi li allenerai con i front squat e gli stacchi da terra, o deadlift.

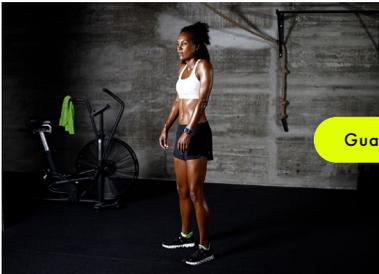
Istruzioni: inizia con una serie di esercizi di riscaldamento, quindi passa agli “esercizi principali”, completando il numero previsto di ripetizioni per ogni esercizio uno dopo l’altro, e ripeti il tutto per un totale di tre serie (con un minuto di riposo tra l’una e l’altra). Infine, passa agli altri componenti della routine: “esercizi accessori”, “burnout” e “stretching”.

Gli Esercizi

RISCALDAMENTO

| ESERCIZIO | RIPETIZIONI |
|--|------------------------------|
| Rotazioni delle spalle | 10 in avanti, 10 indietro |
| Spalle in posizione alzata, retratta, abbassata, neutra | 10 in totale |
| Squat laterale | 5 per lato |
| Affondo anteriore alternato | 5 per lato |
| Affondo inverso alternato | 5 per lato |
| Jumping jack | 20 in totale |

ROTAZIONI DELLE SPALLE



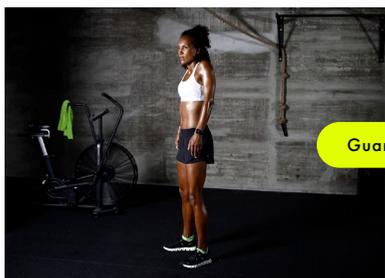
[Guarda il video](#)



Mettiti in piedi con le braccia lungo i fianchi e i piedi larghi quanto le spalle. Alza entrambe le spalle fino alle orecchie con un movimento circolare e in avanti.

Ripeti nella direzione opposta.

SPALLE IN POSIZIONE ALZATA, RETRATTA, ABBASSATA, NEUTRA



Guarda il video

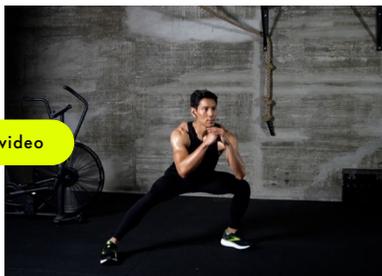


Mettiti in piedi con le braccia lungo i fianchi e i piedi larghi quanto le spalle. Alza le spalle fino alle orecchie e fai una pausa di uno o due secondi. Quindi, porta le spalle indietro cercando di avvicinare il più possibile le scapole e fai una pausa di uno o due secondi. Abbassa le spalle, tenendole retratte, e fai una pausa di uno o due secondi. Rilascia di nuovo in posizione neutra e ripeti.

SQUAT LATERALE

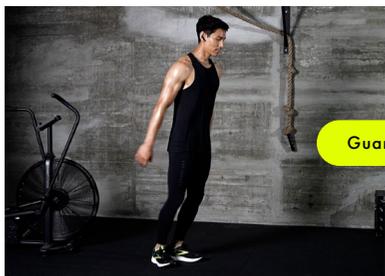


Guarda il video

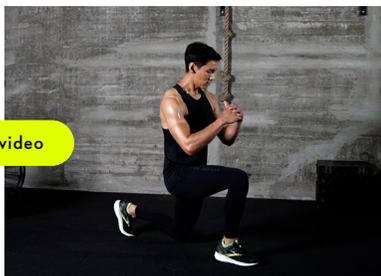


Mettiti in piedi con i piedi uniti e le braccia lungo i fianchi. Sposta lateralmente la gamba destra con una grande apertura. Piega il ginocchio destro in modo che la coscia sia quasi parallela al suolo. Contemporaneamente, piega il braccio sinistro verso il torace. Torna al passaggio tre (piegamento del ginocchio), quindi al passaggio due (passo laterale). Alterna i lati fino a completarne 10 in totale.

AFFONDO ANTERIORE ALTERNATO

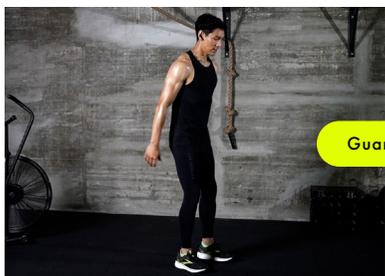


Guarda il video



Mettiti in piedi con i piedi larghi quanto le spalle. Porta una gamba avanti di un passo e contemporaneamente porta lentamente a terra il ginocchio opposto. Torna in piedi. Ripeti sull'altro lato, alternando i lati fino ad eseguirne 10 in totale.

AFFONDO INVERSO ALTERNATO

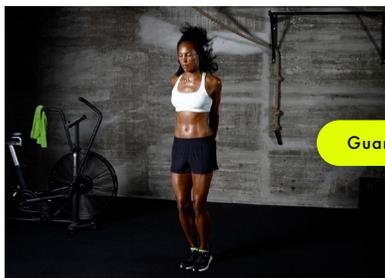


Guarda il video

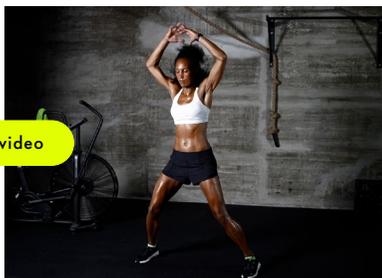


Mettiti in piedi con i piedi larghi quanto le spalle. Porta una gamba indietro di un passo e contemporaneamente porta lentamente a terra il ginocchio. Rialzati portando il peso sul tallone del piede opposto. Ripeti sull'altro lato, alternando i lati fino ad eseguirne 10 in totale.

JUMPING JACK



Guarda il video



Mettiti in piedi con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi. Salta verso l'alto allargando le gambe quanto le spalle e contemporaneamente alza le braccia fin sopra la testa. Atterra dolcemente e ripeti.





What's
your
goal?

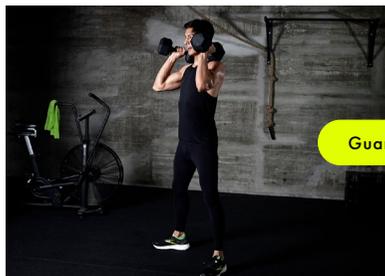


ESERCIZI PRINCIPALI

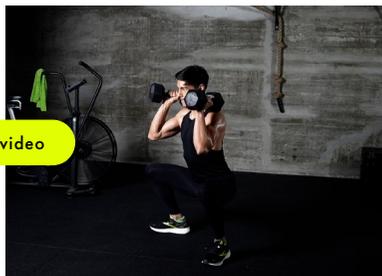
| ESERCIZIO | RIPETIZIONI |
|--------------------------|--------------|
| Front squat | 10 in totale |
| Rematore con un manubrio | 10 per lato |
| Stacchi rumeni | 10 in totale |

Riposa per un minuto, quindi ripeti altre due volte.

FRONT SQUATS



[Guarda il video](#)



Mettiti in piedi con i piedi larghi all'incirca quanto le spalle. Porta i manubri sulle spalle ed esegui uno squat in parallelo. Mantieni la posizione per un secondo e torna in piedi.

Muscoli: core, quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, glutei

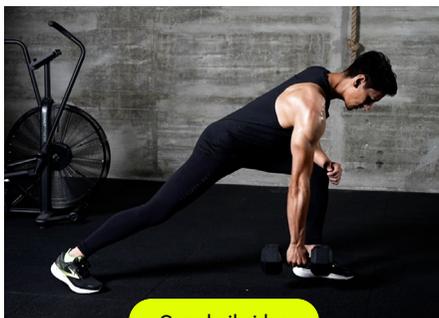
Più facile: inizialmente svolgi l'esercizio solo a corpo libero

Più difficile: aumenta il peso del manubrio o aggiungi 5 ripetizioni

RICORDA

nel passaggio dallo svolgimento a corpo libero allo svolgimento con i pesi, inizia con un solo manubrio. Dopo aver acquisito forza, puoi aggiungere il secondo.

REMATORE CON UN MANUBRIO



Tenendo un manubrio lungo il fianco, porta un piede davanti all'altro e piegati in avanti. Appoggia il gomito opposto sul ginocchio corrispondente. Porta il manubrio verso il petto, tenendo il gomito vicino al fianco.

Muscoli: schiena, bicipiti, avambracci

Più facile: usa un peso più leggero

Più difficile: aumenta il peso del manubrio o aggiungi 5 ripetizioni

RICORDA

il gomito che ti aiuta a stabilizzarti deve restare in contatto con il ginocchio.

STACCHI RUMENI



Guarda il video



Mettiti in piedi con due manubri lungo i fianchi. Piega il busto in avanti flettendo le gambe fino ad avere le ginocchia leggermente piegate e i muscoli posteriori della coscia che tirano. Torna in posizione eretta contraendo i glutei.

Muscoli: glutei, muscoli posteriori della coscia, schiena

Più facile: usa un peso più leggero

Più difficile: aumenta il peso del manubrio o aggiungi 5 ripetizioni

RICORDA

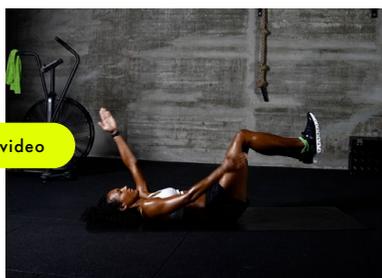
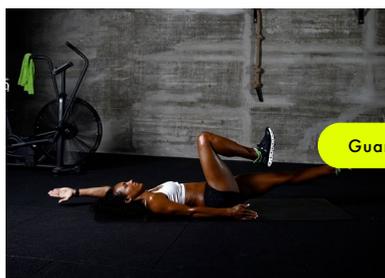
tieni la schiena dritta.

ESERCIZI ACCESSORI

| ESERCIZIO | RIPETIZIONI |
|-----------------------------|--------------|
| Dead Bugs | 20 in totale |
| Shoulder press a un braccio | 10 per lato |

Riposa per un minuto, quindi ripeti altre due volte.

DEAD BUGS



Sdraiati sulla schiena con le gambe sollevate e piegate a un angolo di 90 gradi. Contrai i muscoli del core e contemporaneamente stendi a terra gli arti opposti.

Muscoli: core

Più difficile: aggiungi ripetizioni quando ti senti più forte

RICORDA

tieni premuta al suolo la zona lombare.

SHOULDER PRESS A UN BRACCIO



Tenendo in mano un manubrio, sollevalo all'altezza dell'orecchio. Portalo direttamente sopra la testa, mantieni per un secondo e torna alla posizione di partenza.

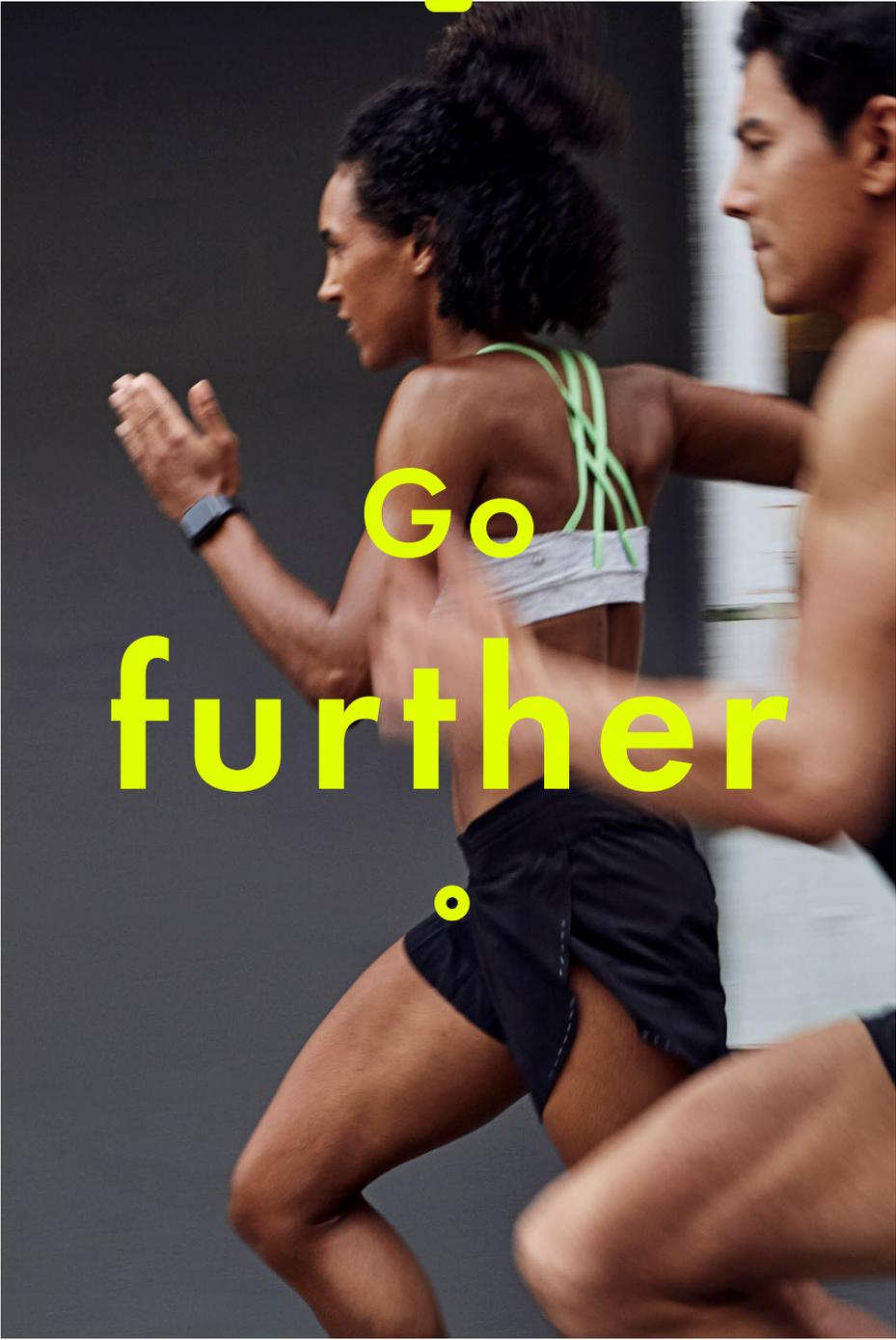
Muscoli: spalle, tricipiti

Più facile: inizia con pesi più leggeri

Più difficile: aumenta il peso del manubrio o aggiungi 5 ripetizioni

RICORDA

quando sollevi il manubrio sopra la testa, cerca di portare le scapole all'indietro tenendo le spalle abbassate.



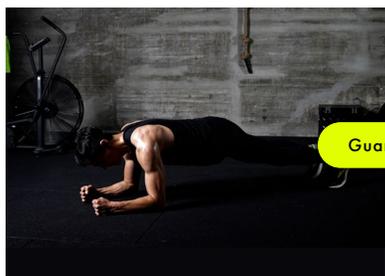
Go
further

BURNOUT

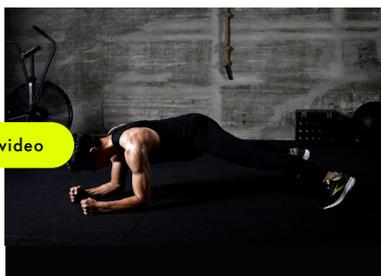
| ESERCIZIO | RIPETIZIONI |
|---|--------------|
| Plank con tocco laterale con la punta del piede | 10 per lato |
| Plank oscillato | 10 in totale |

Riposa per 30 secondi, quindi ripeti altre due volte.

PLANK CON TOCCO LATERALE CON LA PUNTA DEL PIEDE



[Guarda il video](#)



Inizia nella posizione di plank sui gomiti. Tenendo contratto il core, sposta un piede verso l'esterno di 8-16 cm, tocca il suolo e poi torna al centro. Ripeti sull'altro lato, quindi continua ad alternare i lati.

Muscoli: core

Più facile: inizia in appoggio sulle mani anziché sui gomiti

Più difficile: dopo aver toccato il suolo con la punta del piede, porta il ginocchio verso il gomito

RICORDA

tieni basse le anche e le spalle sopra i gomiti.

PLANK OSCILLATO



Dalla posizione di plank sui gomiti, scivola in avanti e poi torna in posizione neutra.

Muscoli: core

Più facile: inizia in appoggio sulle mani anziché sui gomiti, oppure all'inizio limitati a tenere la posizione di plank sui gomiti

Più difficile: in posizione avanzata o neutra, solleva da terra un piede alla volta e mantieni la posizione. Ripeti sull'altro lato.

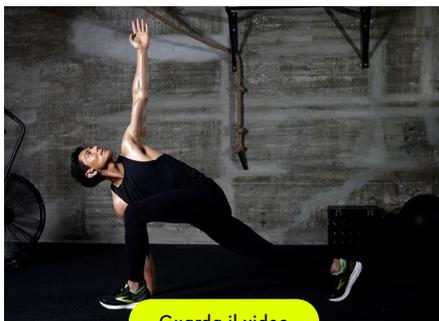
RICORDA

non scivolare all'indietro, solo in avanti e nella posizione neutra.

STRETCHING

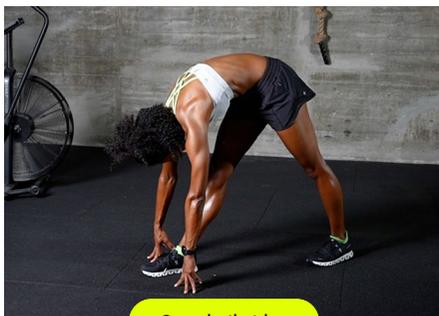
| ESERCIZIO | MANTENERE |
|----------------------------------|-----------|
| Affondo del corridore a destra | 30 sec. |
| Piramide a destra | 30 sec. |
| Affondo del corridore a sinistra | 30 sec. |
| Piramide a sinistra | 30 sec. |
| Allungamento laterale a destra | 30 sec. |
| Allungamento laterale a sinistra | 30 sec. |

AFFONDO DEL CORRIDORE



Mettiti in piedi e fai un passo indietro con il piede sinistro in modo da scendere in posizione di affondo profondo. Piegati in avanti e appoggia la mano sinistra a terra, sollevando il braccio destro. Effettua una torsione del busto in modo da guardare la mano destra. Ripeti dall'altro lato.

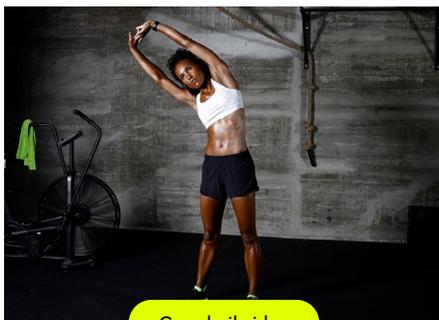
PIRAMIDE



[Guarda il video](#)

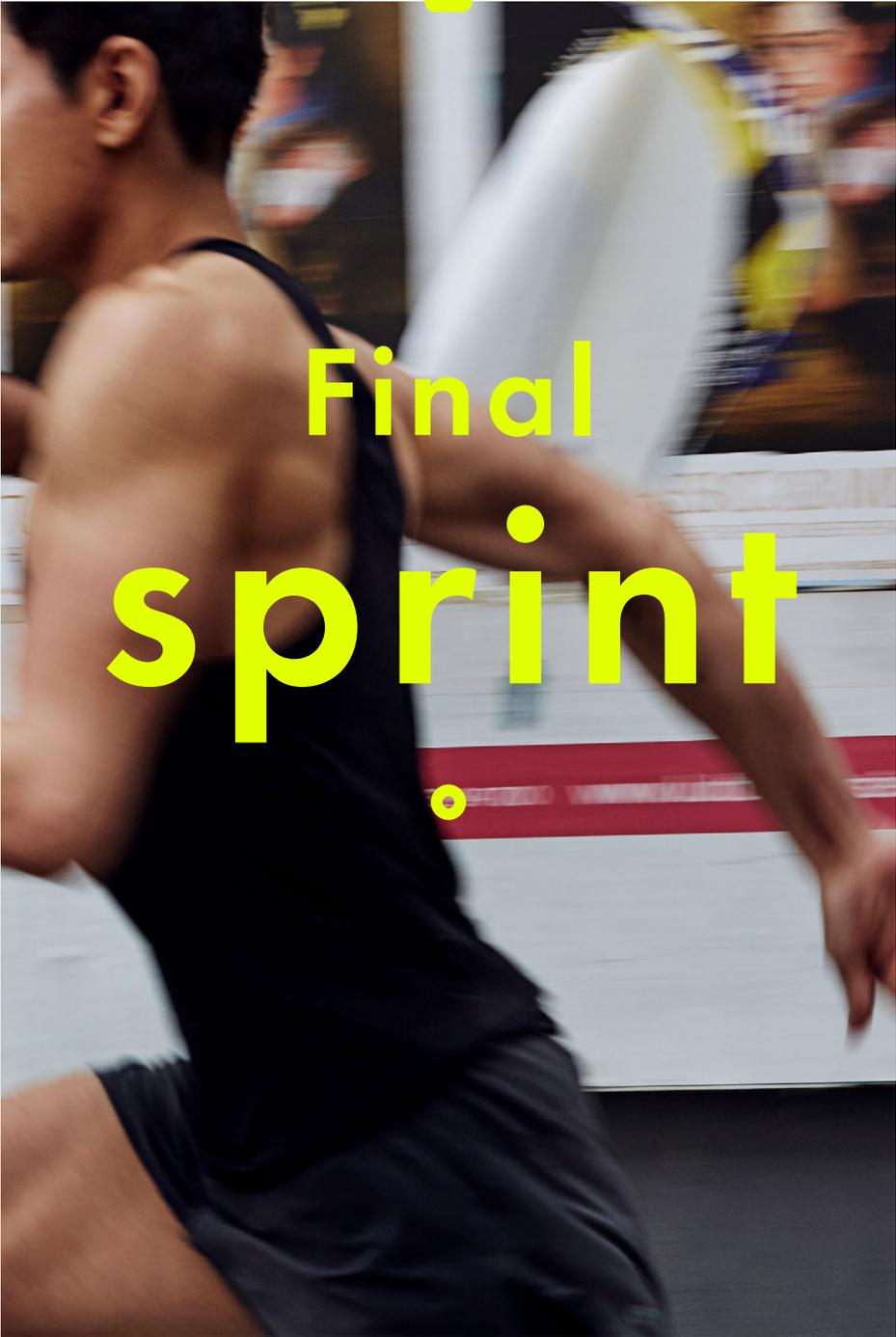
Mettiti in piedi e fai un passo indietro con il piede sinistro in modo da scendere in posizione di affondo profondo con entrambe le mani a terra. Gira il piede sinistro a un angolo di circa 45 gradi e stendi la gamba anteriore. Dovresti sentire il tendine del ginocchio destro che si allunga.

MANI INCROCIATE SOPRA LA TESTA, STRETCH LATERALE



[Guarda il video](#)

Mettiti in piedi con i piedi larghi all'incirca quanto il bacino. Porta le mani sopra la testa e incrocialle. Piegati verso destra fino a sentire il fianco sinistro che si allunga.



Final sprint

AUMENTA IL RITMO

Benché siamo solo all'inizio dell'allenamento per la maratona, tecnicamente parlando, si parte col botto: una corsa lunga da 16 km. Ecco perché Dudley consiglia di avere una solida base di allenamento prima di cimentarsi con questo programma. I principianti, tuttavia, hanno la possibilità di ridimensionare un po' il chilometraggio rispetto ai corridori avanzati e intermedi.

| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilometraggio settimanale |
|-------------|--------------|----------------------|---|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------|----------------------------|
| SETTIMANA 1 | Intermedio | 6 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 200 x 8 1,5 km di defaticamento | 8 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 5 km di corsa facile | 16 km di corsa lunga | Riposo | 40 |
| | Principiante | 5 km di corsa facile | Solo all. forza | 6 km di corsa facile | | | | | 32 |
| | Avanzato | | | | | | | | 40 |
| SETTIMANA 2 | Intermedio | 6 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 200 x 8 corsa in collina 1,5 km di defaticamento | 8 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 6 km di corsa facile | 18 km di corsa lunga | Riposo | 43 |

REPETIZIONI A INTERVALLI

IL MARTEDÌ (E IL GIOVEDÌ PIÙ AVANTI NEL PROGRAMMA) TROVERAI UNA DISTANZA NUMERATA PER UN DETERMINATO NUMERO DI RIPETIZIONI (AD ES. 200 X 8). QUANDO NON È SPECIFICATO, QUESTI SPRINT SONO SU TERRENO PIANEGGIANTE, MA QUANDO È SCRITTO "COLLINA" SONO ESEGUITI IN PENDENZA.

ECCO UN ESEMPIO DI COME FUNZIONA: LA PRIMA SETTIMANA SI ESEGUE UN RISCALDAMENTO DI 1,5 KM, POI 200 METRI A RITMO SOSTENUTO. SUCCESSIVAMENTE, CI SI RIPOSA BREVEMENTE (30, 60 O 90 SECONDI). POI SI RIPETE PER 7 VOLTE.



SETTIMANE DA 1 A 3



| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|----------------|--------------|----------------------|--|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------|------------------------------------|
| | Principiante | 5 km di corsa facile | Solo all. forza | | | 5 km di corsa facile | | | 35 |
| | Avanzato | | | | | | | | 43 |
| SETTIMANA 3 | Intermedio | 6 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 400 x 8 1,5 km di defaticamento | 10 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 6 km di corsa facile | 19 km di corsa lunga | Riposo | 48 |
| | Principiante | | Solo all. forza | 8 km di corsa facile | | | | | 40 |
| | Avanzato | | | | | | | | 48 |
| | | | | | | | | | |

SUGGERIMENTO

ci sono alcuni punti da tenere a mente quando si parla di ritmo. Innanzitutto, elimina dall'allenamento le corse a ritmo medio-veloce (ossia né particolarmente veloce né particolarmente lento), perché non ti aiuteranno a diventare più veloce. Lavora invece alle estremità opposte dello spettro, rallentando il ritmo durante le corse facili e accelerandolo durante intervalli e corse a tempo. Inoltre, allenati per il ritmo che desideri raggiungere (se ne hai uno) in modo da sapere come correggere il tiro se alla fine il tuo ritmo è troppo rapido o troppo lento.

CARICO E SCARICO

Ora si entra nel vivo del programma di allenamento. Nelle settimane 4 e 5 aumenterai il chilometraggio, per poi ridurlo nella settimana 6 in modo da concedere al tuo corpo un po' di riposo (e aiutare a prevenire infortuni e burnout). Le settimane di "scarico", dice Dudley, dovrebbero essere previste ogni quattro-sei settimane, a seconda del tuo livello di esperienza.

| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|----------------|-----------------|----------------------------|--|-----------------------------|---|----------------------------|----------------------------|--------|------------------------------------|
| SETTIMANA 4 | Inter- medio | 8 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 400 x 8 corsa in collina 1,5 km di defaticamento | 10 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 8 km di corsa facile | 21 km di corsa lunga | Riposo | 53 |
| | Principiante | 6 km di corsa facile | Solo all. forza | | | 6 km di corsa facile | | | 43 |
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 1,5 km di corsa a tempo | | | | 56 |
| SETTIMANA 5 | Inter- medio | 8 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 600 x 6 1,5 km di defaticamento | 11 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 8 km di corsa facile | 24 km di corsa lunga | Riposo | 58 |
| | Principiante | | Solo all. forza | 10 km di corsa facile | | 6 km di corsa facile | | | 48 |



SETTIMANE DA 4 A 6



| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|----------------|-----------------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|----------------------|--------|------------------------------------|
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 3 km di corsa a tempo | | | | 63 |
| SETTIMANA 6 | Inter- medio | 6 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 600 x 6 corsa in collina 1,5 km di defaticamento | 8 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 6 km di corsa facile | 13 km di corsa lunga | Riposo | 40 |
| | Principiante | 5 km di corsa facile | Solo all. forza | | | 5 km di corsa facile | | | 30 |
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 3 km di corsa a tempo 1,5 km di defaticamento | | | | 47 |

SUGGERIMENTO

quando corrono, molte persone saltano il giorno di allenamento specifico per le gambe perché pensano di non averne bisogno. Tuttavia, correndo si allena solo un movimento ripetitivo, perciò bisogna prevedere anche esercizi di rafforzamento delle gambe su diversi piani di movimento. Anche il lavoro sul core può influire sulla velocità e sulla stabilità. In più, combinato al rafforzamento delle spalle, può aiutare a mantenere una postura eretta solida e il torace aperto per tutti i 42 km (piuttosto che ritrovarsi curvi a fine corsa).

MANTIENI IL RITMO

Nelle tre settimane che seguono ti avvicinerai al traguardo dei 32 km di corsa.

I principianti, tuttavia, avranno tre opportunità alla settimana di ridurre il chilometraggio, grazie alle corse facili del lunedì, del mercoledì e del venerdì.

| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilometraggio settimanale |
|-------------|--------------|-----------------------|---|-----------------------|--|-----------------------|----------------------|--------|----------------------------|
| SETTIMANA 7 | Intermedio | 10 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 800 x 6 1,5 km di defaticamento | 11 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 10 km di corsa facile | 26 km di corsa lunga | Riposo | 64 |
| | Principiante | 8 km di corsa facile | Solo all. forza | 10 km di corsa facile | | 8 km di corsa facile | | | 51 |
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 5 km di corsa a tempo | | | | 70 |
| SETTIMANA 8 | Intermedio | 10 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 800 x 6 corsa in collina 1,5 km di defaticamento | 13 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 10 km di corsa facile | 30 km di corsa lunga | Riposo | 69 |
| | Principiante | 8 km di corsa facile | Solo all. forza | 11 km di corsa facile | | 8 km di corsa facile | | | 56 |



SETTIMANE DA 7 A 9



| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|----------------|-----------------|-----------------------|---|-----------------------|---|-----------------------|----------------------|--------|------------------------------------|
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 5 km di corsa a tempo 1,5 km di defaticamento | | | | 77 |
| SETTIMANA 9 | Inter- medio | 11 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 1,5 km x 3 1,5 km di defaticamento | 13 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 11 km di corsa facile | 30 km di corsa lunga | Riposo | 74 |
| | Principiante | 10 km di corsa facile | Solo all. forza | 11 km di corsa facile | | 10 km di corsa facile | | | 61 |
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 6 km di corsa a tempo | | | | 82 |

SUGGERIMENTO

dispositivi come Hypervolt, rulli per massaggio e stivali da pressoterapia (se puoi procurarteli) possono essere ottimi strumenti per il recupero. Anche una palla da lacrosse (o un'altra palla dura) può essere utile in caso di nodi muscolari o forte tensione in determinate aree.

LUNGHISSIMO E TAPERING

Ben fatto! Ci sei quasi. Solo un'altra corsa lunghissima prima del giorno della gara, vale a dire una 32 km (in genere, meglio non correre per distanze superiori a 32 km durante l'allenamento: i vantaggi sono limitati, in compenso si aumenta il rischio di lesioni). Farai tapering durante la settimana 11, poi avrai un'ultima settimana di allenamento facile, e infine arriverai al giorno della gara. Un periodo di tapering può essere di due o tre settimane a seconda del tuo livello di esperienza e di quanto tempo hai per allenarti in generale.

| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|--|-----------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|--------|------------------------------------|
| SETTIMANA 10 | Inter- medio | 13 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza 1,5 km di riscaldamento 1,5 km x 4 1,5 km di defaticamento | 15 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 13 km di corsa facile | 32 km di corsa lunga | Riposo | 82 |
| | Principiante | 10 km di corsa facile | Solo all. forza | 13 km di corsa facile | | 10 km di corsa facile | | | 64 |
| | Avanzato | | | | 1,5 km di riscaldamento 8 km di corsa a tempo | | | | 91 |
| SETTIMANA 11 | Inter- medio | 6 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 10 km di corsa facile | 45-60 min. all. forza | 6 km di corsa facile | 13 km di corsa lunga | Riposo | 35 |
| | Principiante | | | 8 km di corsa facile | | | | | 34 |
| | Avanzato | | | | | | | | 35 |



SETTIMANE DA 10 A 12

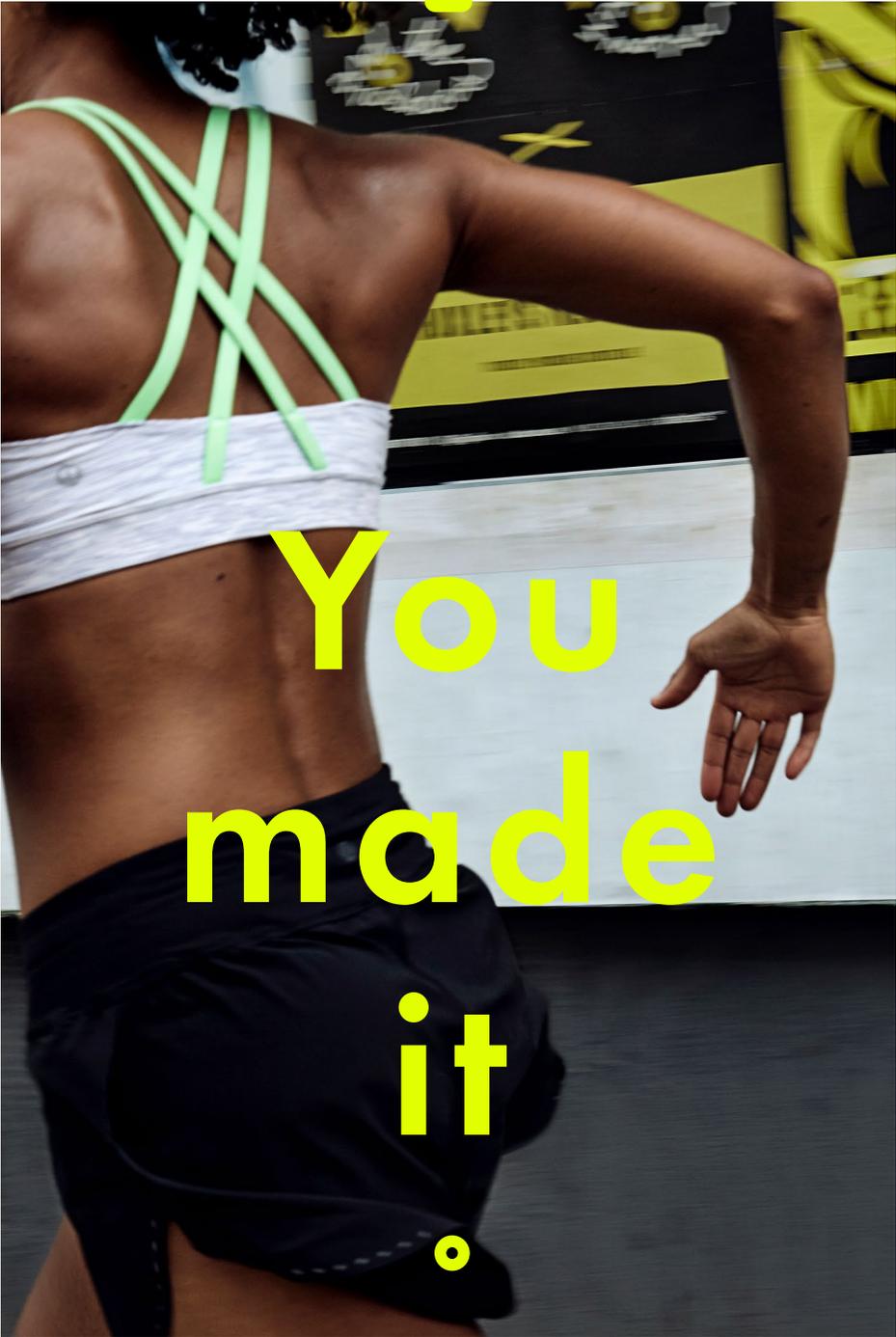


| | | LUN | MAR | MER | GIO | VEN | SAB | DOM | Chilome- traggio settimanale |
|-----------------|-------------------|----------------------------|--------|----------------------------|--------|----------------------------|----------|--------|------------------------------------|
| SETTIMANA 12 | Inter- medio | 5 km di corsa facile | Riposo | 3 km di corsa facile | Riposo | 3 km di shakeout run | Maratona | Riposo | 11 |
| | Princi- piante | | | | | | | | |
| | Avanzato | | | | | | | | |

SUGGERIMENTO

esistono tantissime strategie mentali da usare per padroneggiare la gara, dai mantra (frasi brevi e significative) alla visualizzazione. Provalle durante l'allenamento per scoprire quale funziona meglio per te, poi scegline un paio da tenere come asso nella manica. Per esempio, prova a pianificare cosa farai dopo una corsa o una gara per distrarre la mente con un programma dettagliato. Oppure, prova a prendere in prestito (o a "rubare") l'energia di qualche altro corridore nei tuoi pressi che sembra procedere con facilità. O ancora, concentrati sulla postura e sorridi: può sembrare una strategia ingenua, ma funziona!





You
made
it

Fai il pieno di energia

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER L'ALLENAMENTO PER LA MARATONA

Dudley offre una serie di consigli su come dare al proprio corpo ciò di cui ha bisogno per allenarsi. Ad esempio afferma che non bisogna avere paura di mangiare carboidrati, i quali servono per produrre energia (suggerimento: [le nostre Barrette Energetiche contenenti carboidrati e caffeina](#)). Di seguito, qualche informazione utile prima di iniziare questo programma di 12 settimane: da come usare i gel al rapporto ideale tra carboidrati e proteine dopo la corsa.





Prima e dopo

Per quanto riguarda l'alimentazione prima dell'allenamento, Dudley consiglia di ascoltare il proprio corpo. Ad esempio, se ti svegli per una corsa mattutina e hai fame, mangia del cibo ricco di carboidrati (come toast, fiocchi d'avena, waffle, ecc.), ma a basso contenuto di proteine e fibre, in modo che risulti più digeribile. Se non hai fame, probabilmente puoi saltare la colazione, a meno che tu non abbia in programma una corsa lunga, la corsa lunga del fine settimana o qualche esercizio di velocità.

Ti sentirai molto meglio se mangi le cose giuste subito dopo la corsa, afferma Dudley. "Dopo un allenamento, consiglio di introdurre carboidrati e proteine il più rapidamente possibile", spiega, aggiungendo che il rapporto ideale è di due a uno. "A chi sente qualche fastidio allo stomaco dopo aver corso, consiglio un frullato proteico o un frullato di frutta, oppure del latte al cioccolato", continua Dudley. foodspring propone polveri proteiche a base sia di [proteine whey](#) che di [proteine vegane](#), ideali da aggiungere a ogni tipo di frullato.

A metà corsa

Dudley consiglia ai suoi maratoneti di iniziare a consumare i gel energetici (con acqua!) quando la durata della corsa supera i 60 minuti. Oppure [prova il nostro Endurance Drink](#). In questo modo aiuterai lo stomaco ad abituarsi a questi integratori e non dovrai preoccuparti di eventuali reazioni negative il giorno della gara. Rifornirsi di energia ogni 45 minuti è ottimo per iniziare, ma si possono assumere anche ogni 20 minuti. “Più energia hai a disposizione, meglio ti sentirai”, dice Dudley.



Idratazione

Ognuno di noi è diverso, afferma Dudley, ma consumare 2 litri di acqua al giorno è un buon obiettivo di partenza. Ovviamente, questa quantità può variare: “Mettilo che il giorno della corsa lunga ci siano quasi 30 gradi”, dice Dudley. In tal caso, “meglio arrivare fino a 3 litri e mezzo”. E poi, aggiunge: “Meglio integrare anche degli elettroliti per contribuire a mantenere una buona idratazione”. E quando torni da una corsa, assicurati di bere un bel bicchiere d’acqua, consiglia Dudley. Valuta anche l’aggiunta dei nostri [Recovery Aminos](#), specialmente nei giorni dedicati alla corsa lunga.