

A female athlete, Valeria Straneo, is shown in a moment of triumph, celebrating her victory at the Moscow 2013 marathon. She is wearing a blue athletic singlet with the Italian flag on the left chest and a bib that reads "TOYOTA STRANEO MOSCOW 2013". She is holding the Italian flag high above her head with both arms, and her face is lit with a wide, joyful smile. The background shows a large stadium filled with spectators, though they are out of focus.

Preparazione di Valeria Straneo alla maratona

Beatrice Brossa

Torino – 16 novembre 2013

Programma gare 2011-2013 di Valeria Straneo

- Berlino 25 settembre 2011
- Campionati italiani di mezza maratona Roma-Ostia 26 febbraio 2012
- Rotterdam 15 aprile 2012
- Londra 05 agosto 2012
- Mosca 10 agosto 2013
- New York 03 novembre 2013

Periodi di preparazione

- Berlino: 12 settimane (4 luglio - 25 settembre)
- Rotterdam: 15 settimane (1 gennaio – 15 aprile)
- Londra: 13 settimane (7 maggio – 5 agosto)
- Mosca: 25 settimane (febbraio - agosto) con Campionati Italiani (10.000 m) e Giochi del Mediterraneo
- New York: 9 settimane (2 settembre – 3 novembre)

La preparazione di maratona è stata suddivisa indicativamente in 4 fasi:



Fase preparatoria generale

Obiettivi:

- Rafforzamento muscolare → da 1 a 2 lavori settimanali
- Aumento del chilometraggio → bigiornaliero
- Un allenamento a settimana di fartlek o potenza aerobica a ritmo maratona
- Inserimento dei primi lunghi → raggiungere almeno 30 km

Fase preparatoria generale - Berlino

3[^] sett.

	LUN 18	MAR 19	MER 20	GIO 21	VEN 22	SAB 23	DOM 24
3	a.m. 75' + allungam. p.m. 30' + mobilità e allungam.	30' + 4 ex tecnica corsa + 4 allunghi +(4x3000) a 3'27"/5" r. 1 km a 3'45"/0" P.m. 40' + allungam+30 x 2 serie Y	90'	50' a 4'20" + 4 km 3'35" / 1 km 3'50"/ 4 km 3'32"/ 1 km 3'50"/ 3 km 3'30"/ 1 km 3'50"/ 2 km 3'28" / + ultimo km forte a 3'20"	a.m.60' + mobilità e stretching p.m. 40' + 10x100 all.	BIELLA OROPA 12 KM	1H45'

Fase preparatoria generale – Rotterdam

1[^] sett.

D 1	70' collinare (13 km)
L 2	70' (16 km), 60' (13,5 km), 29,5 km
M 3	60' (13,5 km), 40' + circuit (3x7 esercizi, dopo ogni esercizio 100 m in 18", ogni blocco 400 m in 1'20"), 22 km
M 4	60' in progressione (15 km), 60' (13,5 km), 28,5 km
G 5	60' (13,5 km), 40' + tecnica di corsa (8 esercizi x 30m, 5x60 frequenza, 5x100), 22 km
V 6	60' (13,5 km), 30' (6,5 km), arrivo a san Vincenzo, 20 km
S 7	70' (17 km a 4'04" di media), 60' (14 km) + mobilità 31 km
D 8	fartlek 30' + cambi da 1'-2'-3'-2'-1'x2 (andatura media 3'20", stesso recupero di corsa a 3'41"/42"), totale 1:06 (18 km), 70' (16 km), 34 km
Totale chilometri settimanali: 187	

Fase preparatoria generale – Londra

1[^] - 2[^] sett.

7/16 maggio

Lu 60' + p.m. 30' e M

Ma 60' + p.m. 30' + Y a carico naturale per 40'

Me 60' + p.m. 40'

Gio 60' + p.m. 30' + Y per 50' (set modificato)

Ve 60' + p.m. 40' + C.V. 5.5 km

Sa 70' + 3x1200 suddivisi in 100m + 50m entrambi in 17" pausa 400 souplesse

Do 1h40'

Lu 60' + p.m. 30' + (5x1200) (soliti 100+50 pausa 400 soup.)

Ma 40' + fartlek aerobico 8 km: 1 a 3'35" 1 a 3'18" + p.m. 30' + Y per 40'

Me 60' + p.m. 40' + X

Fase preparatoria generale – Mosca

3[^] - 4[^] sett.

18-feb-13	19-feb-13	20-feb-13	21-feb-13	22-feb-13	23-feb-13	24-feb-13
a.m. 60' + 10 allunghi p.m. 40' + POSTURE/tav oletta	a.m. 40' + Y2 x 50 p.m. 40' + 1x5000 L.P. fino a 3'37"	a.m. 60' + X p.m. 60' + X	a.m. 60' + 15 allunghi p.m. 40' + tavoletta + elastici	a.m. 40' + F : 15x1' rec.1' c.lenta p.m. X + elastici	2h	2h10'
25-feb-13	26-feb-13	27-feb-13	28-feb-13	01-mar-13	02-mar-13	03-mar-13
a.m. 50' + 20 x 100 allunghi p.m. 50' + X	a.m. Variato: 30' + 4 (2km a 3'40" - 1km a 3'30"/28") p.m. 30' + X	a.m. 60' p.m. 40' + X	a.m. 40' + Y2 x 55' p.m. 30' + 1x4000 a 3'35"/km	VIAGGIO	a.m. 75' + POSTURE	2h10'

Fase di rafforzamento

Obiettivi:

- Qualificazione dei lavori di potenziamento in direzione resistenza → salite abbinata al progressivo
- Aumento della cilindrata del motore → potenza aerobica
- Aumento dei km dei lunghissimi → raggiungere 35-38 km

Fase di rafforzamento - Berlino

8^a settimana

	LUN 22	MAR 23	MER 24	GIO 25	VEN 26	SAB 27	DOM 28
8	a.m. 40' p.m. 60'	a.m. 70' p.m. 40'	40' + slanci gambe 20 + 20per tipo + 4x10 affondi + in salita (4x40) di skip/calciata dietro e calciata sotto + salite corte : (5x60) + 20' di corsa progressiva da 3'40 a 3'20"	a.m. 15 km + 10x100 p.m. 30' + (4x5 km) a 3'25" rec. 1 km corsa lenta	60' + mobilità	35 km ULTIMO LUNGHISSIMO	60' + GINNASTICA E STRETCHING

Fase di rafforzamento - Rotterdam

7[^] sett.

L 13	fartlek 6 km di riscaldamento, 3x1'-2'-3'-2'-1' a 3'20", stesso recupero a 3'45", 15 km 3'38" di media, 9 km, 28 km
M 14	14 km-9 km, 23 km
M 15	6 km, test lattato 5 x 1.600 (3'40"-3'35"-3'30"-3'25"-3'15"), 1 x 1.200 (3'), defaticamento 9 km, 24 km
G 16	17,5 km (75'), 13 km (55'), 30,5 km
V 17	38 km, gli ultimi 15 km in progressione (5 km a 3'50", 5 km a 3'40", 5 km a 3'30"; in realtà fatti più veloci, finendo gli ultimi a 3'25" e l'ultimo a 3'22")
S 18	18 km (1:17'), 162 km
D 19	medio progressivo
Totale chilometri settimanali: 184	

Fase di rafforzamento - Londra

7[^] sett. (fine giugno – inizio luglio)

Ma 26	60' + allunghi	60'
Me 27	70' + 10 allunghi	50'
Gio 28	30' + (4x5000) 3'25"/4" rec 1 km 3'45"/40"	50' e X
Ve 29	Morning run 50' + viaggio	60' e allunghi
Sa 30	75'	40' e 10x100
Do 1	70' e allunghi	40 e mobilità
Lu 2	30' + variato 16 km: 1 km a 3'50" di recupero (2 km a 3'40", 2 a 3'35", 2 a 3'30", 2 a 3'28", 2 a 3'25" + 1 km forte)	40'
Ma 3	70' + 10 x 100 m	50' + Y
Me 4	75' + 9 x 100 m	40'
Gio 5	30' + 3 x 7000 m rec. 1km	40'

Fase di perfezionamento

Obiettivi:

- 1 – 2 allenamenti di velocità
- Inserimento della potenza aerobica tipica del maratoneta → lavori di potenza lipidica e blocco speciale
- lunghissimo → da 1 a 2 (36 – 38/40 km) per chi non è alla prima maratona
- In questa fase si gareggia su una mezza maratona con l'obiettivo del primato personale

Fase di perfezionamento - Berlino

9^a - 10^a settimana

	LUN 29	MAR 30	MER 31	GIO 1	VEN 2	SAB 3	DOM 4
9	70'	A.M. 40' p.m. 30' + (2x5000) a 3'27" r. 1 km + (2x2000) a 3'22" rec. 1 km + (1x1000) a 3'18	70' + allungamento	50' + 10x100 + stretching	RIPOSO	30' + ALLUNGHI	GARA A BOLOGNA 1/2 MARATONA 1h 10' 32"
	LUN 5	MAR 6	MER 7	GIO 8	VEN 9	SAB 10	DOM 11
10	70' + stretching + 20 x add/ dorsali/ braccia/ glutei/ex per i piedi	a.m. 30' + stretching p.m. 30' + (25x400) in 1'18" r. 200 souplesse	a.m. 60' p.m. 40' + 10 allunghi	a.m. 40' + salite corte (10x80) rec. 1' rec. 5' + (1x5000) in leggera progressione	60'	30' + 7x100	GARA A LUCCA 10 KM SU STRADA

Fase di perfezionamento - Rotterdam

10[^] sett.

L 5	70' (16 km) sotto la pioggia
M 6	60' (14 km), 40' (9 km) + pilates palestra (tronco)
M 7	6 km di riscaldamento + 7 km a 3'23" + defaticamento (totale 18 km), 30' di riscaldamento + 12 x 500 in 1'34", rec. 1' + 2 km defaticamento, 32 km
G 8	75' (16 km) + mobilità
V 9	(2 x 5.000) + (2 x 2.000) + (2 x 1.000), rec. 1km-1km-800 m-700 m-500 m in souplesse; 3'25"54-3'16"84-3'21"72-3'21"31-3'24"75, totale 16'50"55; 3'23"49-3'21"63-3'22"82-3'21"04-3'14"41, totale 16'43"39 (finale in leggera discesa); 3'13"53-3'14"54, totale 6'28"47, 6'27"59, 3'10"73, 3'06"06; 1:16'47" per un totale di 27,5 km compresi 6 di riscaldamento e 2 di defaticamento
S 10	60' (13-14 km)
D 11	mezza maratona delle Due Perle 1:11'20"

Tot km sett:150

Fase di perfezionamento - Londra

10[^] sett. - luglio

Lun 16	70'	40' + Y
Mar 17	40' + salite (15 x 80m) + 1 x 6000 in progressione	55'
Mer 18	70'	60'
Gio 19	70' + 10 x 100m	viaggio
Ven 20	10 km + 10 km variati	10 km + 10 km progressivi
Sab 21	90' leggera progressione	
Dom 22	80' + addominali, braccia e tavoletta	

Fase di perfezionamento - Mosca

01/07/2013	02/07/2013	03/07/2013	04/07/2013	05/07/2013	06/07/2013	07/07/2013
a.m. 70' p.m. Fisioterapia	a.m. 50' p.m. 50'	a.m. 60' p.m. 40' + X	a.m. 30' + circuiti set. m. p.m. 40' + X	a.m. 75' + X p.m. 40' + 10 allunghi su prato	a.m. 70' p.m. 40' + M2	CLL 38 km : 23 in scioltezza + 14 con 1km a 3'45"/1km a 3'30"

Fase di finalizzazione

Obiettivi:

- In ciascuna delle due settimane si diminuisce il chilometraggio del 10 % circa, nessun lungo, gara finale
- Prima settimana → 2 sedute di potenza aerobica
- Seconda settimana → ultimo lavoro (in genere 5 giorni prima della maratona) a ritmo gara

Fase di finalizzazione - Rotterdam

15[^] sett.

D 1	1:30'
L 2	un'ora di corsa in acqua
M 3	ripetute 1 x 5.000 a 3'23"/ km; 2 x 2.000 a 3'16"/km; 1x1.000 a 3'06"/km
G 5	corsa in acqua + 30' argine
V 6	ripetute variate 3 x 3.000 (3'23"-3'26"-3'20"/km)
S 7	corsa in acqua di un'ora + 30' argine
D 8	1:30' 20 km
L 9	un'ora
M 10	6 x 2.000 (6'43"-6'44"-6'45"-6'44"-6'44"-6'44"), recupero 400 m in souplesse

Fase di finalizzazione - Londra

12[^] sett. - agosto

Lun 30	60' l.p.	40' + 10 x 100 m
Mar 31	30' + 6 x 2000 m a ritmo gara rec. 400m	
Mer 1	60' + 10 x 100 m	30' e posture
Gio 2	50' leggera progressione	
Ven 3	40' + allunghi	
Sab 4	30' + allunghi	
Dom 5	MARATONA DI LONDRA	

Fase di finalizzazione - Mosca

29/07/13	30/07/13	31/07/13	01/08/13	02/08/13	03/08/13	04/08/13
a.m. 30' + (1x5km) + (2x2km) + 1 km forte - rec. 4'/2'	a.m. 60' + X	a.m. 50'	a.m. 40'	a.m. 70'	a.m. 60'	80'
p.m. 40' + M	p.m. 30' + M2	p.m. 40'	p.m. 30' + (4x3000) a R.M. rec. 400 m souplesse	p.m. 30' + circuiti (set m. leggero) + 15x100	p.m. 40'	

GRAZIE

