



**sis**

SCIENCE IN SPORT

# GUIDA ALLA MARATONA

# BENVENUTO/A

## TI DIAMO IL BENVENUTO NELLA GUIDA ALLA MARATONA

La maratona è un traguardo enorme per qualsiasi corridore e un vero e proprio test di resistenza alla corsa. Sono 42 km di scoperta di sé stessi e di fiducia in sé stessi. In questa guida completa alla maratona trovi tutto ciò che ti serve per affrontare una maratona.

## INFORMAZIONI

Questa guida è stata realizzata con l'aiuto di maratoneti d'élite e di esperti di nutrizione SiS. Gli atleti olimpici Stephanie Davis e Mohamed Reda El Aaraby, insieme al Direttore di Science in Sport Performance Solutions, il Professor James Morton, ci danno i loro consigli su come affrontare e completare al meglio una maratona.

Noi di Science in Sport aiutiamo oltre 330 squadre e atleti d'élite a raggiungere il loro livello ottimale. Siamo il marchio leader mondiale nella nutrizione per attività di endurance che combina conoscenze avanzate e formulazioni scientifiche per fornire soluzioni in grado di garantire prestazioni ottimali per tutte le esigenze nutrizionali di energia, idratazione e recupero.

Attraverso il nostro programma di ricerca e innovazione leader a livello mondiale, creiamo prodotti basati su evidenze scientifiche in grado di influire realmente sulle prestazioni degli atleti.

Ci spingiamo oltre i confini della scienza e della nutrizione, in modo che tu possa superare i tuoi limiti di resistenza. Tutto ciò che facciamo è Alimentato dalla scienza.

## PUNTI CHIAVE

Ti ricordiamo che questa è solo una guida: a causa delle condizioni individuali e delle capacità fisiologiche di ciascun atleta, questo programma si adatterà meglio ad alcuni corridori rispetto ad altri. Quindi, non devi seguirla alla lettera. Puoi spostare le sessioni di allenamento e trovare una strategia che si adatti alle tue esigenze specifiche.



Stephanie Davis



Mohamed Reda El Aaraby



Professor James Morton



In questa guida completa alla maratona troverai tutto ciò che ti serve per allenarti e completare una maratona. Abbiamo incluso i nostri migliori prodotti nutrizionali per te che pratici per attività di endurance, che ti aiuteranno lungo tutto il tuo percorso.

Trovi tutto questo e molto altro online su [scienceinsport.com](https://scienceinsport.com).

# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA MARATONA



“Il segreto per correre una grande maratona è bilanciare un buon allenamento e un adeguato recupero”.

- Mohamed Reda El Aaraby, maratoneta marocchino

## CORSE A RITMO BLANDO

Queste corse sono ottime per concentrarsi sulla forma e sulla resistenza, mentre lo scopo di questo ritmo è quello di contribuire a un recupero attivo. Dovresti essere in grado di sostenere una conversazione e sentirti molto rilassato.

## SESSIONE A TEMPO

Le sessioni a tempo sono eccellenti per aumentare la tua tolleranza alla fatica. Questo ritmo è più veloce delle corse a ritmo blando e, sebbene tu sia ancora in grado di sostenere una conversazione, stai iniziando ad abituarti a questo ritmo. Queste sessioni ti permettono di correre a ritmi più impegnativi per prepararti sia mentalmente che fisicamente a una maratona.

## INTERVALLI

Questo tipo di attività aumenta la tua capacità aerobica. Il ritmo a cui correrai di solito è sopportabile solo per pochi minuti o ripetizioni. Avrai il tempo di riprenderti e riposare durante ogni intervallo, in modo da poterti spingere un po' oltre. Gli intervalli sono un ottimo modo per insegnare al corpo a tollerare la corsa a velocità più elevate.

## CORSA LUNGA

La corsa lunga è la prova generale per il giorno della gara; man mano che il programma di allenamento procede e migliori la tua forma fisica, le corse diventano più lunghe. Tutti gli altri elementi del tuo allenamento ti aiuteranno a mantenere il ritmo più a lungo senza affaticarti. Il ritmo potrebbe cambiare ed è bene variare l'andatura, in modo da renderla più stimolante e da riprodurre le sensazioni che proverai il giorno della gara. Questo è spesso un buon momento per esercitarsi a fare gli split negativi.

# PROGRAMMA PER PRINCIPIANTI

Abbiamo elaborato un programma di allenamento per principianti della durata di 16 settimane. Questo programma è stato realizzato in collaborazione con Runna e serve come indicazione di massima. Per un programma più personalizzato, puoi visitare [runna.com](https://runna.com) e definire un programma di allenamento adatto alle tue esigenze.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Intervallo di 3 km	Riposo	Corse a tempo di 3 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 5 km	Corse lunghe di 8 km	Riposo
2	Intervallo di 4 km	Riposo	Corse a tempo di 5 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 4 km	Corse lunghe di 9 km	Riposo
3	Intervallo di 6 km	Riposo	Corse a tempo di 5 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 4 km	Corse lunghe di 12 km	Riposo
4	Intervallo di 3 km	Riposo	Corse a tempo di 5 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 4 km	Corse lunghe di 7 km	Riposo
5	Intervallo di 6 km	Riposo	Corse a tempo di 5 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 4 km	Corse lunghe di 15 km	Riposo
6	Intervallo di 7 km	Riposo	Corse a tempo di 7 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 7 km	Corse lunghe di 12 km	Riposo
7	Intervallo di 7 km	Riposo	Corse a tempo di 7 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 5 km	Corse lunghe di 18 km	Riposo
8	Intervallo di 5 km	Riposo	Corse a tempo di 5 km	Riposo	Corse a ritmo blando di 5 km	Corse lunghe di 10 km	Riposo

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
9	Intervalli di 7 km	Riposo	Corsa a tempo di 10 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 6 km	Corsa lunga di 21 km	Riposo
10	Intervalli di 7 km	Riposo	Corsa a tempo di 9 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 7 km	Corsa lunga di 12 km	Riposo
11	Intervalli di 9 km	Riposo	Corsa a tempo di 9 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 5 km	Corsa lunga di 25 km	Riposo
12	Intervalli di 6 km	Riposo	Corsa a tempo di 5 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 5 km	Corsa lunga di 12 km	Riposo
13	Intervalli di 7 km	Riposo	Corsa a tempo di 8 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 4 km	Corsa lunga di 32 km	Riposo
14	Intervalli di 7 km	Riposo	Corsa a tempo di 9 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 6 km	Corsa lunga di 18 km	Riposo
15	Corsa a ritmo blando di 8 km	Riposo	Intervalli di 9 km	Riposo	Corsa a ritmo blando di 4 km	Corsa lunga di 12 km	Riposo
16	Corsa a ritmo blando di 4 km	Riposo	Intervalli graduali di 6 km	Riposo	Riposo	<b>GIORNO DELLA GARA</b>	Riposo

# SESSIONI A INTERVALLI

Nella fase iniziale dell'allenamento, inizia con un rapporto di 1:1 (ad es. 5 minuti di corsa sostenuta con 5 minuti di riposo tra un intervallo e l'altro).

Man mano che la tua forma fisica e la tua capacità di recupero migliorano, cerca di ridurre il periodo di riposo di 30 secondi alla volta per vedere come ti senti. Durante il periodo di riposo è meglio stare in piedi senza piegarsi per mantenere i polmoni aperti.

Esempi di sessioni a intervalli per allenarsi in vista della maratona:

DISTANZA TOTALE	SERIE	ANNOTAZIONI
4 km	800 m di riscaldamento e defaticamento seguiti da: 6 serie di: 400 m (RPE 9-10), 60 sec di riposo	I 400 m devono essere eseguiti al massimo dello sforzo. Cerca di dare il meglio di te. Nota: la tua RPE aumenterà naturalmente verso la fine della sessione.
5 km	1 km di riscaldamento e defaticamento seguiti da: 5 serie di: 400 m (RPE 9-10) in entrata, 200 m (RPE 2-3) 30 sec di riposo	Una volta che hai dato il meglio di te sui 400 metri, usa i 200 metri per cercare di controllare la respirazione, per prepararti così alla serie successiva.
7 km	2 km di riscaldamento e defaticamento seguiti da: 2 serie di: [400 m (RPE 8), 60 sec di riposo] x 5 120 sec di riposo	Per i primi 400 m, punta all'85% circa del massimo sforzo. Prendi nota di quanto tempo impieghi, quindi cerca di eguagliare questo tempo a ogni intervallo. Per le ultime 2-3 serie, inizia a battere i tuoi tempi precedenti!
9 km	2,5 km di riscaldamento e defaticamento seguiti da: 5 serie di: 1 km (RPE 6-7), 90 sec di riposo	Questi intervalli dovrebbero essere piuttosto impegnativi e potrebbero essere più lunghi di quelli a cui sei abituato a svolgere a questa intensità. Cerca di trattenerli un po' all'inizio e di accelerare quando sai che sarai in grado di mantenere quel ritmo per il resto dell'esercizio.



# SCALA DI PERCEZIONE DELLO SFORZO

La scala di percezione dello sforzo (rate of perceived exertion, RPE) è un'ottima scala per aiutarti a valutare il tuo sforzo durante il programma di allenamento.

Anche l'uso di un cardiofrequenzimetro può essere un metodo efficace per assicurarsi di allenarsi all'intensità desiderata. Un metodo molto conosciuto è quello di sottrarre la tua età da 220, ma si tratta solo di un'indicazione approssimativa e dovresti adattare il tuo allenamento in base a come ti senti a ogni corsa. Se disponi della tecnologia per misurare la frequenza cardiaca, è una buona idea tenere sotto controllo come varia nel corso dell'allenamento. Questo ti aiuta a capire che la tua forma fisica sta migliorando o se ti stai allenando troppo.

ZONA	NOME	RPE	DESCRIZIONE
1	A ritmo blando	1-3	A ritmo blando, sforzo di recupero. Dovresti sentirti rilassato e riuscire a sostenere facilmente una conversazione.
2	Tempo	3-5	Dovresti avere la sensazione di lavorare a un ritmo controllato. La respirazione non deve essere affannosa.
3	Soglia	5-7	Non è né facile né difficile e la respirazione deve essere profonda e controllata. Il ritmo è sopportabile per corse comprese tra 5 e 10 km.
4	Intervallo (VO2 Max)	7-9	Lo sforzo sarà intenso e il ritmo dovrebbe essere sopportabile per qualche minuto.
5	Ripetizione/Potenza neuromuscolare	9-10	Sforzo massimo o quasi massimo. Ideale per aumentare potenza, forza e velocità. La respirazione dovrebbe essere breve e rapida. Questo sforzo può verificarsi alla fine degli intervalli, se si sta spingendo molto.

**SUGGERIMENTO:** Se la tua frequenza cardiaca è più alta del solito durante la notte, potrebbe essere un segno di allenamento eccessivo o di patologie.

**SUGGERIMENTO:** Se la tua RPE è troppo alta per il tipo di sessione, potresti aver bisogno di andarci con un po' più di calma e concentrarti sul riposo e sul recupero.



# ALIMENTAZIONE, IDRATAZIONE, SFORZO

“Adoro i gel energetici GO Isotonic, li uso durante le gare e i miei allenamenti per fornire quell'energia extra di cui si ha bisogno, sono molto facili da digerire e hanno un buon sapore”.

- Samantha Harrison, maratoneta England Athletics

Con la seguente tabella potrai farti un'idea abbastanza precisa di ciò che dovresti mangiare e bere durante le varie fasi dell'allenamento.

## PRE-ALLENAMENTO

## DURANTE L'ALLENAMENTO

## DOPO L'ALLENAMENTO

### IDRATAZIONE

Cerca di bere 2-3 litri d'acqua al giorno. Prima di una sessione (in particolare di corse più lunghe o nelle giornate più calde) metti una delle nostre HYDRO Tabs nella borraccia.

Calcola il tuo tasso di sudorazione (all'ora) (vedi pagina successiva di questa guida) e cerca di non perdere più del 2-3% della tua massa corporea attraverso la perdita di sudore. Assumi elettroliti sciogliendo una compressa HYDRO Tab nell'acqua della tua borraccia per favorire l'idratazione. Bevi poco e spesso per evitare fitte o gonfiori.

Assicurati di reintegrare gli elettroliti e i liquidi principali persi durante la corsa. Il modo migliore per farlo è mettere una compressa HYDRO Tab nelle tue bevande energetiche. Fai riferimento a una pagina successiva di questa guida per calcolare il tuo tasso di sudorazione.

### ENERGIA

Il tuo pasto prima della corsa dovrebbe essere composto da 1-3 g/kg di carboidrati. Per un corridore di 70 kg, si tratta di 70-210 g di carboidrati 1-3 ore prima della corsa. Includi alimenti ad alto contenuto di carboidrati come cereali, toast, bagel o un GO Energy Bake.

Cerca di assumere 60 g di carboidrati all'ora da fonti diverse. Puoi ottenere energia per un'ora semplicemente assumendo tre gel GO Isotonic.

Il recupero dopo la corsa inizia subito dopo la fine della gara. Avvia il processo di recupero con una miscela di proteine e carboidrati come REGO Rapid Recovery. Assumi un pasto a base di carboidrati 2-3 ore dopo, che includa proteine e molte verdure.

### RECUPERO

Assicurati di riposare bene tra una sessione e l'altra, perché è durante quell'intervallo che avvengono gli adattamenti. L'allenamento eccessivo è molto comune tra gli atleti di endurance. Cerca di dormire per lo stesso numero di ore ogni notte durante tutto il periodo di allenamento.

N/A

Oltre a una dieta bilanciata, puoi anche assumere integratori quotidiani come le nostre caramelle gommose multivitaminiche ad alte prestazioni. Gli atleti spesso le assumono come "misura preventiva" per evitare eventuali carenze e rinforzare ulteriormente il loro sistema immunitario nei periodi di allenamento più intensi.

**SUGGERIMENTO:** durante l'allenamento, è bene variare i gusti, per mantenere il rifornimento energetico e soddisfare qualsiasi variazione di gusto durante la corsa. I GO Isotonic Energy Gel sono disponibili in un vasto assortimento di sapori, quindi provali per trovare quello più adatto a te.

# NUTRIZIONE E IDRATAZIONE

La nutrizione è fondamentale quando ci si allena per una maratona. Essa determina il funzionamento del nostro corpo, le difese immunitarie, la gestione dello stress, la produzione di energia e il recupero dallo sforzo fisico. Siamo davvero ciò che mangiamo.

Quando si avvicina il giorno della gara i carboidrati costituiscono il carburante preferito e bisogna mettere in pratica le strategie di alimentazione per il giorno faticoso durante l'allenamento. Tuttavia, anche i grassi svolgono un ruolo importante. Il contributo percentuale di carboidrati e grassi alla produzione energetica complessiva è determinato in gran parte dall'intensità e dalla durata dell'esercizio fisico.

## CARBOIDRATI

Gli intervalli ad alta intensità e le sessioni di allenamento in salita richiedono carboidrati, il che significa che è necessario che i carboidrati siano presenti nel muscolo che lavora per essere utilizzati come energia. A seconda dei tempi della sessione, si consiglia di includere una fonte di carboidrati con i pasti durante la giornata e di aggiungere uno snack (una banana o GO Energy Bake) 60 minuti prima della sessione.

## RISERVE DI GRASSO

Le corse a bassa intensità e di recupero possono essere alimentate con le nostre riserve di grasso corporeo. Queste corse sono ideali da fare prima della colazione. Bere un caffè prima della corsa può ridurre la percezione dello sforzo.

## EVITARE I PROBLEMI ALLO STOMACO

I problemi gastrointestinali e l'irrefrenabile impulso ad "andare al bagno" con urgenza sono un problema incredibilmente frustrante e imbarazzante per i corridori. Può colpire senza alcun motivo logico in qualsiasi fase dell'allenamento o della gara.

Per evitare i problemi di stomaco è necessario procedere per tentativi ed errori. Dovresti sempre testare la tua alimentazione per il giorno della gara durante l'allenamento per assicurarti di essere a tuo agio con ciò che consumerai e quando, per ridurre al minimo il rischio di problemi gastrointestinali il giorno della gara.

Il nostro team Performance Solutions ha lavorato fianco a fianco con atleti professionisti per sviluppare prodotti che riducono al minimo i sintomi di pienezza e nausea nello stomaco. I nostri GO Isotonic e Beta Fuel Gel forniscono carboidrati facili da digerire per limitare i disturbi gastrointestinali, spesso segnalati dai corridori.

È importante calcolare il tasso di sudorazione per assicurarsi di bere a sufficienza durante e dopo l'esercizio fisico in base alla sudorazione.

## COME CALCOLARE IL TASSO DI SUDORAZIONE

Si tratta di una stima, quindi va misurata in condizioni e occasioni diverse per capire come varia il tuo tasso di sudorazione:

1. Misura il peso corporeo prima e dopo l'allenamento
2. Calcola la tua perdita di peso (peso prima - peso dopo = perdita di peso)
3. Tieni conto di quanto bevi durante la sessione di allenamento
4. Aggiungi questo dato alla tua perdita di peso (perdita di peso + assunzione di liquidi = perdita totale di liquidi)
5. Dividi il totale dei liquidi persi per il numero di ore di allenamento (totale dei liquidi persi ÷ ore di allenamento = tasso di sudorazione all'ora)

**PERDITA DI LIQUIDI X 1,5 =  
QUANTITÀ DI LIQUIDI DA  
BERE PER REIDRATARSI**



# RIPOSO E RECUPERO

Il recupero è fondamentale nella preparazione a una maratona e dovresti iniziare a pensarci non appena hai terminato una corsa o una sessione di allenamento.

Devi iniziare a reintegrare i livelli di liquidi, ma anche assicurarti di assumere abbastanza proteine per aiutare la riparazione dei muscoli.

REGO Rapid Recovery può essere utilizzato entro 30 minuti dal termine di una gara o sessione per fornire carboidrati e proteine e per avviare il processo di recupero. Può essere utile averlo a portata di mano quando finisci una corsa, in modo da poterlo bere immediatamente.

Puoi trovare una gamma di deliziosi sapori online o se hai bisogno di qualcosa per quando sei fuori casa, perché non scegliere una delle nostre barrette PROTEIN20?

Devi inoltre reintegrare il 150% dei liquidi persi nelle 2-4 ore successive alla corsa e consumare un pasto a base di carboidrati con proteine e verdure entro 2-3 ore dalla fine della corsa.

Potrebbe non andarti, ma cerca di camminare e continuare a muoverti il più possibile. Un defaticamento adeguato può contribuire ad alleviare i dolori il giorno dopo una corsa intensa o prolungata.

**NON** dimenticare di riposare e riprenderti dopo un allenamento intenso, prestando attenzione a un'alimentazione corretta. Questo tempo permette al tuo corpo di adattarsi e di rafforzarsi.

**SUGGERIMENTO:** i sali di Epsom sono un ottimo modo per aiutare i muscoli a riprendersi dopo una sessione di allenamento. Contengono elevati livelli di magnesio che contribuiscono a rilassare i muscoli.

## NON CORRERE MAI SE HAI SUBITO UN INFORTUNIO

Per quanto possa essere allettante cercare di ignorare un fastidio muscolare o tendineo, rischi di peggiorarlo continuando ad allenarti. Applicare del ghiaccio su muscoli o tendini infiammati, nelle 48 ore successive alla corsa, può fare una differenza significativa nel contribuire a ridurre il dolore e favorire il recupero. Fatti visitare da un professionista per rimetterti in sesto il più rapidamente possibile.

Non sentirti in colpa se salti un allenamento. La vita ci mette sempre ostacoli di fronte. Tuttavia, se perdi una o due settimane di allenamento, torna indietro di una settimana circa nel programma e aumenta nuovamente i tuoi livelli di forma fisica.

**Ti consigliamo vivamente di far controllare la pressione arteriosa dal tuo medico prima di iniziare l'allenamento. Non ignorare mai i sintomi di contrazione toracica, vertigini o malessere, anche se sei in buona forma.**

# GIORNO DELLA GARA - 1

“Il giorno prima, idratati bene per tutta la giornata.  
Assumo sempre una bottiglia di Science in Sport HYDRO  
insieme alla mia cena la sera prima della gara”.

- Stephanie Davis, olimpionico del Team GB



# ARRIVA PREPARATO

## IDRATAZIONE

Prova a consumare un paio di bottiglie d'acqua con HYDRO Tablet o GO Electrolyte durante la giornata. Ciò ti aiuterà a rimanere idratato e a reintegrare tutti gli elettroliti prima della gara.

## FAI IL CARICO DI CARBOIDRATI

Il nostro corpo dispone di riserve limitate di carboidrati da utilizzare come energia il giorno della gara. Per massimizzarne l'immagazzinamento, è possibile aumentare l'assunzione di carboidrati nelle 24-48 ore che precedono il giorno della gara. A tal fine, aumenta la porzione di carboidrati ad ogni pasto, concediti snack a base di carboidrati tra un pasto e l'altro, ad esempio un GO Energy Bake. Cerca di assumere 8-10 g di carboidrati per chilo di massa corporea al giorno.

## PREPARAZIONE

Goditi l'atmosfera del pre-gara, ma non rimanere in piedi tutto il giorno! Cerca di riposare quando è possibile. La sera prima è utile sistemare tutto il kit da gara e appuntare il numero in modo da non dover fare tutto di fretta al mattino. Inoltre, è fondamentale per fare una foto prima della gara.



# FAI IL CARICO DI CARBOIDRATI

Il seguente piano fornisce un esempio di come un corridore può assumere 620 g di carboidrati:

## ALIMENTI (GRAMMI DI CARBOIDRATI)

### COLAZIONE

100 g di cereali da colazione a basso contenuto di fibre con latte (90 g),  
1 banana media (20 g), 300 ml di succo d'arancia (26 g)

### SPUNTINO MATTUTINO

1 porzione di GO Electrolyte (36 g), 1 vasetto medio di yogurt a basso contenuto di grassi (16 g),  
50 g di uva passa (35 g), barretta di avena al miele (27 g)

### PRANZO

Panino al burro con insalata e prosciutto (4 fette di pane bianco) (66 g)

### SPUNTINO POMERIDIANO

1 porzione di GO Electrolyte (36 g), 1 GO Energy Bake (44 g), 1 banana media (20 g)

### CENA

Spaghetti alla bolognese - 250 g di pasta bianca, 150 g di salsa di pomodoro e basilico,  
85 g di macinato di tacchino (97 g), 3 fette di pane all'aglio (32 g)

### SNACK DELLA SERA

1 bagel bianco con marmellata (55 g), 40 g di porridge di avena con 1 cucchiaio di miele (20 g)

Calorie totali: 3570 kcal    Carboidrati: 620 g    Proteine: 120 g    Grassi: 70 g

# GIORNO DELLA GARA



“Il rifornimento di carburante durante la gara è un aspetto che ho messo in pratica. Sono molto fiducioso di alimentarmi correttamente e di mantenere abbastanza glicogeno nei muscoli, in modo da non arrivare al muro durante la maratona.”

-Eilish McColgan , olimpionico del Team GB

# ALIMENTAZIONE IL GIORNO DELLA GARA

## PRE-GARA

### COLAZIONE

Il giorno della gara, fai colazione 1-3 ore prima della partenza, come hai fatto durante l'allenamento. I viaggi e la logistica possono distrarre dalla gara e dall'alimentazione, quindi sapere cosa mangerai e programmarlo ti permetterà di arrivare alla linea di partenza al meglio della forma.

### IDRATAZIONE

Bevi 5-10 ml di liquidi per chilo di massa corporea (circa 350-700 ml per un corridore di 70 kg di peso) nelle ore prima di iniziare la gara. Una buona opzione è sorseggiare una bottiglia d'acqua con HYDRO Tablet o GO Electrolyte mentre ci si prepara per l'evento.

### SNACK

Circa 20-30 minuti prima della gara, assumi un gel energetico come GO Isotonic Energy Gel o Beta Fuel Energy Gel. In questo modo il tuo corpo avrà il tempo di utilizzare l'energia per i primi chilometri.

Anche in questo caso, utilizza i gel solo se li hai assunti durante l'allenamento.

## DURANTE LA GARA

### IDRATAZIONE

Cerca di non perdere più del 2-3% della massa corporea attraverso la sudorazione. In genere, ciò comporta consumare 500 ml di liquido all'ora a seconda del tasso di sudorazione e della temperatura/umidità - assumi altri liquidi a seconda della necessità.

### GEL ENERGETICI

Il team di Science in Sport Performance Solutions consiglia di basare la strategia dei gel energetici sul tempo e non sulla distanza, cioè un gel ogni X minuti e non ogni X chilometri. In questo modo eviterai che le fluttuazioni del ritmo di gara influenzino la tua strategia alimentare. Si consiglia di assumere 80-120 grammi di carboidrati/ora durante gli esercizi di resistenza (che superano le 2,5 ore). Ciò equivale a 2-3 GO Isotonic Gel all'ora, o 1 ogni 20-30 minuti.

I nostri Beta Fuel Energy Gel contengono un rapporto ottimizzato di maltodestrine e fruttosio che ha dimostrato di ridurre i sintomi di pienezza gastrica e di nausea, il che è ottimo per combattere i problemi gastrointestinali spesso riscontrati durante la corsa.

Opta per quello che hai provato durante l'allenamento, assicurandoti di averne sempre uno di scorta. Può inoltre essere utile darne qualcuno ad amici e familiari sugli spalti da tenere come scorta per te. Ma non fare affidamento sulla possibilità di vederli. Usali piuttosto come precauzione.



# RESISTENZA, MOBILITÀ E ATTREZZATURA

“Non indossare niente di nuovo il giorno della gara.  
Consiglierei una prova generale nell’ambito di un  
allenamento o di un’altra gara (più breve)”.

- **Stephanie Davis** , olimpionico del Team GB

# CONSIGLI PER IL RISCALDAMENTO

Prima di correre, dovremmo cercare di aumentare la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno ai muscoli. A tal fine, prima di correre, occorre eseguire degli allungamenti dinamici, ovvero degli allungamenti basati sul movimento e non su un tradizionale mantenimento statico.

Questo ci aiuterà a riscaldare i muscoli senza allungarli troppo e senza aumentare il rischio di infortuni prima del lavoro impegnativo che ci aspetta. L'obiettivo è quello di far lavorare tutti i muscoli principali che verranno utilizzati durante la sessione. Dedica più tempo a tutte le aree che presentano particolari tensioni o fastidio.

## STRETCH DINAMICI



**OSCILLAZIONI  
GAMBE**



**ALLUCI  
DIAGONALI**



**AFFONDO  
LATERALE**



**ELEVAZIONE A  
GAMBA TESA**



**AFFONDO CON  
TORSIONE**



**TOCCARE LE  
PUNTE DEI PIEDI**

# CONSIGLI PER IL DEFATICAMENTO

Al termine della nostra corsa, dovremmo cercare di concentrarci su stretch statici. Si tratta di allungamenti da mantenere per circa 45-60 secondi. L'obiettivo è mantenere o aumentare la nostra ampiezza di movimenti, avviando al contempo il processo di recupero. Distendi tutti i muscoli principali che vengono sollecitati quando corri: glutei, bicipiti femorali, quadricipiti e polpacci, oltre a tutte le "aree problematiche" individuali.

## STRETCH STATICI



**STRETCHING PER  
I GLUTEI**



**ALLUNGAMENTO  
DEI POLPACCI**



**ALLUNGAMENTO  
DEI QUADRICIPITI**



**ALLUNGAMENTO  
DEGLI ARTI  
INFERIORI E  
DELL'INGUINE**



**ALLUNGAMENTO  
DEGLI ARTI  
INFERIORI**

## DEVO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE UN MASSAGGIO DECONTRATTURANTE?

Sì, durante i primi mesi di allenamento si consiglia un massaggio sportivo ogni due settimane. Quando sei al culmine dell'allenamento, puoi aumentarlo a una volta alla settimana.

Vogliamo preparare il nostro corpo al carico che la corsa comporta, quindi l'allenamento della resistenza è una parte fondamentale di qualsiasi regime di allenamento per la corsa. Dobbiamo cercare di rafforzare tutti i principali gruppi muscolari per costruire un fisico equilibrato. Prova alcuni dei movimenti basati sul peso corporeo suggeriti di seguito. Puoi introdurre pesi, aumentare il numero di ripetizioni o rallentare i movimenti per metterti alla prova quando sarai più forte.

## ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO



### SQUAT A GAMBA SINGOLA

Su una gamba sola, abbassati lentamente su una sedia o una panca. Ripeti l'operazione su entrambe le gambe. Aumenta gradualmente il numero di ripetizioni man mano che diventi più forte. In questo modo farai lavorare i quadricipiti e i glutei favorendo una buona stabilità delle ginocchia.



### STEP UP SU PANCA

Sali con una gamba sulla panca e porta energicamente il ginocchio opposto in "posizione di corsa". Assicurati di controbilanciare questo movimento con le braccia. Questo aiuta a ricreare con potenza il movimento della corsa, rafforzando i quadricipiti, i flessori dell'anca e il torso.



### SPLIT SQUAT BULGARO

Esegui un affondo con il piede posteriore appoggiato alla panca. Questa posizione favorisce la mobilità dell'anca e fa lavorare i glutei e i quadricipiti.



### ARRAMPICATE IN MONTAGNA

Mantenendo una posizione dritta su un braccio, fai andare un ginocchio alla volta verso il petto. Questo ti aiuterà a rafforzare le spalle, il torso, i flessori dell'anca e i polpacci.



### AFFONDI SOPRA LA TESTA

Un affondo regolare con le braccia dritte che arrivano sopra la testa. Questo esercizio fa lavorare i quadricipiti e i glutei e apre anche i fianchi e le spalle per migliorare la postura nella corsa.

# ABBIGLIAMENTO

Ecco un elenco di alcuni articoli che ogni maratoneta dovrebbe avere nel suo guardaroba, e non dimenticare di provare il tuo kit da gara prima della maratona, in modo da sentirti comodo e a tuo agio.

## PANTALONCINI DA CORSA

- **Leggings da corsa** - senza cuciture, antiumidità, leggeri e incredibilmente comodi, i leggings da corsa sono un ottimo capo da indossare.
- **Pantaloncini da corsa** - un buon paio di pantaloncini da corsa tecnici sono essenziali: assicurati che non ti creino irritazione considerando il numero di chilometri che percorrerai. Devono essere realizzati in un materiale che assorba l'umidità e si asciughi rapidamente.

## MAGLIE DA CORSA

- **Strato di base** - ideale da indossare come "seconda pelle" in condizioni di freddo, contribuisce a eliminare l'umidità dal corpo e a evitare gli sfregamenti.
- **Impermeabile** - non è possibile allenarsi per una maratona nel Regno Unito e non fare i conti con la pioggia a un certo punto dell'allenamento. Sono spesso antivento e utili in tutte le stagioni.
- **Maglie / T-shirt / Gilet** - una buona maglia da running tecnica ti aiuterà a regolare il calore e a gestire l'umidità. Scegli quelle adatte alla stagione, come una manica più lunga per l'inverno.
- **Reggiseno da corsa** - spesso trascurato, un reggiseno da corsa di buona qualità è essenziale per le donne. Un reggiseno sportivo è importante quanto le scarpe, se non di più.

**SUGGERIMENTO:** assicurati di pensare in anticipo a come trasportare i tuoi alimenti durante la gara!  
Prendi in considerazione l'idea di acquistare dei pantaloncini o leggings che abbiano un'apposita custodia.



# ELEMENTI ESSENZIALI DURANTE L'ALLENAMENTO

**sis** | SCIENCE  
IN SPORT



## NUTRIZIONE PER CHI PRATICA ENDURANCE

L'alimentazione in gara e in allenamento è fondamentale per portare a termine una maratona. Non solo ti aiutano ad andare più lontano e più veloce, ma ti aiutano anche a evitare di raggiungere i limiti e a goderti meglio l'esperienza.

## PACCHETTO IDRATAZIONE

Un pacchetto idratazione è il modo migliore per assicurarsi di bere a sufficienza durante gli allenamenti e la gara stessa. Assicurati di optare per uno che si adatti perfettamente al tuo corpo, in modo che non si muova durante la corsa. I pacchetti idratazione sono anche un buon modo per trasportare i gel.

## TASCA DEL CELLULARE

Il cellulare può essere trasportato in molti modi diversi e spesso dipende dalle esigenze personali. Tuttavia, le più diffuse sono le cinture da corsa o le fasce da braccio con una tasca per il telefono.

## SMART WATCH

Gli orologi da corsa sono un buon investimento quando ci si allena per una maratona. Ti consentono di monitorare accuratamente i tuoi progressi e di assicurarti che ti stia allenando al ritmo giusto. In alternativa, puoi utilizzare il cellulare per monitorare i tuoi progressi.

# SCARPE

Sebbene le cause degli infortuni possano essere molteplici e di natura biomeccanica, l'uso di scarpe da corsa sbagliate per la tua "andatura" è uno dei principali responsabili di infortuni facilmente prevenibili.

## QUAL È LA SCARPA GIUSTA PER TE?

Non importa se il tuo obiettivo è correre una maratona di meno di 3 ore o superare le 5 ore: ogni corridore dovrebbe investire un po' di tempo nella scelta della scarpa giusta. La scelta della scarpa da corsa può fare la differenza tra una corsa senza infortuni e visite dal fisioterapista.

Per la scelta, segui queste cinque semplici regole:

- 1** Scegli un paio di scarpe ben ammortizzate: i tuoi piedi subiscono molte sollecitazioni durante l'allenamento per la maratona. Un paio ben ammortizzato protegge gambe e piedi e contribuisce a evitare infortuni.
- 2** Chiedi consiglio: se stai acquistando il primo paio di scarpe da corsa che durino per diversi anni, recati in un negozio specializzato e chiedi consiglio a un esperto. Questo consiglio è gratuito e dopo un'"analisi dell'andatura" l'esperto può aiutarti a trovare le scarpe più adatte a te e alla tua andatura specifica.
- 3** Marchio di qualità: le scarpe da corsa di marche diverse offrono prodotti molto diversi, quindi scegli un marchio specializzato nella corsa.
- 4** Prova le scarpe, fai un giro e se dopo qualche giro non ti senti a tuo agio, forse non sono adatte a te. La maggior parte delle aziende specializzate in calzature da corsa ti rimborsano se non sei soddisfatto dopo l'acquisto.
- 5** Non importa quanto siano buone le tue scarpe: se non hai un paio di calzini comodi, ti verranno più vesciche durante le sessioni di allenamento più lunghe. Vale la pena investire anche in un buon paio di calzini.



## INFORMAZIONI SU RUNNA

Indipendentemente dallo scopo per cui ti stai allenando, Runna vuole accompagnarti in ogni fase del tuo percorso.

Runna aiuta tutti i corridori, dai principianti agli atleti d'élite, a raggiungere il loro pieno potenziale. Semplifica il tuo allenamento, così potrai concentrarti solo sulla corsa.

Runna è un'app scaricabile gratuitamente che fornisce programmi di allenamento impegnativi ma realizzabili per una varietà di esigenze. L'app ti toglie il peso dell'allenamento per la tua prossima gara con una varietà di allenamenti, commenti personalizzati degli allenatori, obiettivi di andatura e coaching in tempo reale grazie all'integrazione con Garmin. È anche disponibile anche una libreria di risorse che ti aiutano su argomenti come le routine di riscaldamento, la gestione degli infortuni e i consigli relativi alla corsa in generale. Inoltre, entrerai a far parte della comunità in continua crescita di Runna, composta da atleti che condividono la stessa passione per lo sport.

Per saperne di più, scarica l'app o visita il sito [runna.com](https://runna.com).

Registrati e usa il codice "SIS" per approfittare di una prova gratuita di 2 settimane.





## DISCLAIMER

il contenuto della presente guida ha lo scopo di aiutare i lettori a prepararsi alle maratone in modo sicuro ed efficace. Non deve essere utilizzata in sostituzione di un'adeguata consulenza medica. Se hai dei dubbi sulla tua capacità di tollerare un allenamento per una maratona, chiedi sempre un'adeguata consulenza medica.

SiS o l'autore non possono essere ritenuti responsabili per patologie derivanti dalla mancata consultazione con un medico.

  
SCIENCE IN SPORT