

## SCHEMA INTEGRAZIONE RUNNING

### Tipologia allenamento

#### Allenamento 1: **lungo lento**

- 1 busta di **Pre gara Endurance** in 250cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare l'allenamento
- **Acqua** o 1 busta di **Performance sete** in borraccia da 500cc (da sorseggiare regolarmente ogni 20-25 minuti)<sup>1</sup>
- 1 flacone **energia rapida** (circa a metà allenamento, opzionale)
- 1 busta di **Recupero** in 250cc di acqua circa 20-30 minuti dopo l'allenamento (opzionale)

#### Allenamento 2: **lungo ritmo gara**

- 1-2 buste di **Pre gara Endurance** in 250-500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare l'allenamento
- **Acqua** o 1 busta di **Performance sete** in borraccia da 500cc (da sorseggiare regolarmente ogni 20-25 minuti)<sup>1</sup>
- 1 flacone **energia rapida** (circa a metà allenamento)
- 1-2 buste di **Recupero** in 250-500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo l'allenamento

#### Allenamento 3: **12-14km ritmo medio forza resistente**

- 1 busta di **Pre gara Endurance** in 250cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare l'allenamento
- 1 flacone **energia rapida** (opzionale, al bisogno, a metà allenamento)
- 1 busta di **Recupero** in 250cc di acqua circa 20-30 minuti dopo l'allenamento

#### Allenamento 4: **Interval training (allunghi, fartlek, ripetute)**

- 1-2 buste di **Pre gara Dynamic** in 250-500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare l'allenamento
- 1 flacone **energia rapida** (opzionale, al bisogno, a metà allenamento)
- 1-2 buste di **Recupero** in 250-500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo l'allenamento

### GARA

#### Gara 1: **10.000 - 15.000**

- 1 busta di **Pre gara Endurance** in 250cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare
- 1 flacone **energia rapida** (circa a metà gara, sui 15.000, opzionale)
- 1 busta di **Recupero** in 250cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara

#### Gara 2: **Mezza maratona**

- 1 busta di **Pre gara Endurance** in 250cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la gara
- **Acqua** ogni 12-15 minuti di gara (qualche sorso)
- 1 flacone **energia rapida** (tra il 10° e il 13°km)
- 1-2 buste di **Recupero** in 250-500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara

#### Gara 3: **Maratona**

- 2 buste di **Pre gara Endurance** in 500cc di acqua circa 30 minuti prima di iniziare la gara
- **Acqua** o **Performance Sete** ogni 12-15 minuti di gara (qualche sorso)
- 2-3 flaconi di **energia rapida** (indicativamente 1 al 10°, uno al 21° e uno tra il 28° e il 32°)
- 2 buste di **Recupero** in 500cc di acqua circa 20-30 minuti dopo la gara

---

<sup>1</sup> talvolta non è comodo trasportare borracce o camelback, soprattutto per chi svolge gli allenamenti a ritmo elevato. Occorre quindi pianificare nel passaggio punti di ristoro, soprattutto nei mesi caldi, per evitare pericolosi fenomeni di disidratazione.

	<b>PERIODO INVERNALE</b>	
	Al mattino	La sera
<b>Per 20 gg continuativi</b>	1 cpr di <b>Omegasport</b> , a pranzo, accompagnata da un bicchiere d'acqua	
<b>Per 25 gg continuativi</b>		
<b>Per 30 gg continuativi</b>	1 cpr di <b>Omnia</b> , la mattina, prima di colazione accompagnata da un bicchiere d'acqua	

	<b>PERIODI DI CARICO</b>	
	Al mattino	La sera
<b>Per 20 gg continuativi</b>		
<b>Per 25 gg continuativi</b>		1-2 bst di <b>Ramtech</b> in 250-500cc di acqua, prima di andare a letto.
<b>Per 30 gg continuativi</b>	1 cpr di <b>Omnia</b> , la mattina, prima di colazione accompagnata da un bicchiere d'acqua	

	<b>PERIODO ESTIVO</b>	
	Al mattino	La sera
<b>Per 20 gg continuativi</b>		
<b>Per 25 gg continuativi</b>		
<b>Per 30 gg continuativi</b>	1 cpr di <b>Total Protection</b> , la mattina, prima di colazione accompagnata da un bicchiere d'acqua	