

DOCUMENTO FAC-SIMILE | Dati atleta e programmazione di esempio a scopo illustrativo | Ogni piano WLF viene costruito su misura con dati reali dell'atleta

MARCO BIANCHI

Atleta WLF Atletica Leggera | Trail Running | Stagione 2026

42 km

2.200 m

15 giu '26

16
settimane

70
km/sett

Gara obiettivo

Dislivello D+

Data gara

Durata piano

Volume picco

PROFILO ATLETA

NOME COMPLETO	DATA DI NASCITA	CATEGORIA FIDAL	PESO / ALTEZZA
Marco Bianchi	12 marzo 1985 (40 anni)	SM40	73 kg 178 cm
ANNI DI CORSA	KM SETTIMANALI ABITUALI	GARA PRECEDENTE	TEMPO GARA PRECEDENTE
6 anni	45 - 50 km/sett	Trail 25K, aprile 2026	2h 41' 20"

ANALISI INIZIALE E OBIETTIVI

Marco arriva alla preparazione con una buona base aerobica consolidata negli ultimi 18 mesi, con focus prevalente su gare di trail corto (fino a 25K) e occasionali uscite in montagna. Il passaggio alla distanza marathon trail (42K con 2.200 m D+) richiede un incremento progressivo del volume, un lavoro specifico sulla gestione del dislivello positivo e negativo e un'attenzione alla nutrizione in gara, aspetto ancora da strutturare.

L'obiettivo primario e' completare la gara in meno di 5h 30', con gestione consapevole dell'andatura nei tratti tecnici e risparmio muscolare in discesa per evitare i classici crampi del secondo tempo. Obiettivo secondario e' arrivare alla partenza senza accumulare carichi eccessivi nelle ultime 3 settimane, periodo storicamente critico per Marco.

STRUTTURA DEL PIANO ANNUALE | Panoramica Completa Tutte le Fasi

FASE	PERIODO	OBIETTIVO PRINCIPALE	DURATA	STATO
FASE 0	Sett. 1-2 Feb 2026	Reattivazione. Test aerobico, mobilita', controllo tecnica discesa.	2 sett.	COMPLETATA
FASE 1	Sett. 3-6 Mar 2026	Base aerobica. Costruzione del volume progressivo in Z2. Fartlek collinare.	4 sett.	COMPLETATA
FASE 2	Sett. 7-10 Apr 2026	Sviluppo specifico. Lungo con D+, ripetute in salita, forza funzionale.	4 sett.	CORRENTE
FASE 3	Sett. 11-13 Mag 2026	Intensificazione. Volume al massimo. Simulazioni di gara su tratto tecnico.	3 sett.	FUTURA
FASE 4	Sett. 14-15 Giu 2026	Riduzione carico (tapering). Mantenimento stimolo, recupero profondo.	2 sett.	FUTURA
FASE 5	Sett. 16 15 giu 2026	GARA: Trail dei Colli Euganei 42K / 2.200 m D+.	Gara	FUTURA

Nota tecnica: le fasi 0 e 1 sono gia' state completate con successo. Il presente documento descrive nel dettaglio la Fase 2 (corrente) e fornisce l'impostazione di massima delle fasi successive. Ogni fase verra' aggiornata e consegnata all'inizio del relativo blocco di lavoro.

FASE 2 | SVILUPPO SPECIFICO | Settimane 7-10 | Aprile 2026

Obiettivo: portare Marco a sostenere un lungo settimanale con dislivello reale (minimo 800 m D+ a uscita), consolidare la capacita' di correre in Z2 anche su terreno variabile, e introdurre le prime ripetute in salita brevi per stimolare la forza specifica. La settimana tipo prevede 4 uscite, con un giorno di forza in palestra orientato al rinforzo del posteriore coscia e alla stabilizzazione della caviglia.

SETTIMANA 7 | Volume: 52 km | D+: 1.400 m (settimana di carico)

GIORNO	SEDUTA / FOCUS	CONTENUTO PRINCIPALE
Lunedì	Recupero attivo	30 min camminata / yoga mobilita'. Nessun carico.
Martedì	Qualita' in salita	15' riscaldamento + 8 x 90" in salita al 6-8% (rec. 2') + 15' defaticamento. Totale ~55 min.
Mercoledì	Riposo	Giornata libera. Idratazione e sonno prioritari.
Giovedì	Z2 collinare	60' corsa continua su fondo naturale, mantenere FC max 145 bpm. Dislivello ~300 m D+.
Venerdì	Forza funzionale	Palestra: squat bulgaro 4x8, step-up con sovraccarico 3x10, nordic hamstring 3x6, plank 3x45".
Sabato	Lungo con D+	2h 30' su sentiero. Gestire i tratti in salita a passo veloce, non correre le discese tecniche. D+: 900 m.

GIORNO	SEDUTA / FOCUS	CONTENUTO PRINCIPALE
Domenica	Corsa lenta	45' piano in Z1 su asfalto. Recupero attivo post-lungo.

SETTIMANA 8 | Volume: 48 km | D+: 1.100 m (settimana di scarico)

GIORNO	SEDUTA / FOCUS	CONTENUTO PRINCIPALE
Lunedì	Recupero attivo	30 min mobilità' e stretching dinamico. Foam rolling coscia e polpaccio.
Martedì	Corsa facile	50' in Z1-Z2 su fondo misto. Nessun lavoro di qualità'.
Mercoledì	Riposo	Giornata libera.
Giovedì	Fartlek naturale	55' totali: inserire 4-5 allunghi di 3' in Z3 su salita graduale.
Venerdì	Forza / mobilità'	Seduta breve: mobilità' anca e caviglia + core stability 3 esercizi x 3 serie.
Sabato	Lungo moderato	2h su sentiero a D+ ridotto (~500 m). Attenzione alla tecnica di discesa.
Domenica	Riposo completo	Recupero profondo. Alimentazione e idratazione.

Ogni seduta ha un perché'. Saltare un allenamento e' una scelta, non una casualità'. | WLF



SEDUTA TIPO IN DETTAGLIO | Lungo con D+ | Sabato Settimana 9

La seduta chiave della settimana 9 e' il lungo con dislivello massimo del blocco. Durata totale 2h 50', dislivello target 1.100 m D+. Il percorso consigliato e' il Giro dei Colli Euganei da Monte Ortone, con partenza ore 7:30 per gestire le temperature.

RISCALDAMENTO | 15 minuti

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
Camminata attiva	10 min	Salita leggera, attivare la respirazione diaframmatica.
Skip + calciata + aperture laterali	2 min	Dinamico, ampiezza progressiva. Non rimbalzare.
Accelerazioni progressive	3 x 20m	Su piano, crescere fino al 75% della velocita' di gara.

CORPO CENTRALE | 2 ore 20 minuti

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
Tratto 1: pianura / salita dolce (0-45')	Z2 FC 130-142 bpm	Corsa continua. Controllare ogni 10' la FC. Non partire forte.
Tratto 2: salita tecnica (45'-80')	Z3-Z4 passo spinto	Correre le salite <8%. Camminare le salite >12%. Bastoncini facoltativi.
Tratto 3: cresta e panoramico (80'-120')	Z2 recupero relativo	Gestire bene il passo sulle discese tecniche. Piede piatto, non tallone.
Tratto 4: discesa lunga (120'-140')	Z1-Z2 tecnica discesa	Discesa di 400 m D-. Frequenza alta, passi corti, sguardo avanti 3-4 m.

DEFATICAMENTO | 15 minuti

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
Camminata di rientro	10 min	Recupero respiratorio. Idratazione.
Stretching statico	5 min	Quadricipite, ischiocrurali, polpaccio, flessore anca. 30" per lato.

INDICATORI DI QUALITA' SEDUTA

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
FC media	135-142 bpm	Se sopra 148: rallentare immediatamente.
Passo medio (salite escluse)	6'30" - 7'10" /km	Non inseguire il passo: prioritaria e' il D+.
Cadenza in discesa	> 175 spm	Passi corti e frequenti riducono il trauma muscolare.
Alimentazione in gara	1 gel ogni 40-45 min	Abituarsi al protocollo nutrizionale di gara.

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
Recupero post seduta	Pasto entro 30' dal rientro	Carboidrati + proteine. Peso +0,5-0,8 kg acqua da reintegrare.

PREPARAZIONE MENTALE | Checkpoint per Checkpoint

km 0-5 (pianura): E' il momento piu' pericoloso. La tentazione di partire forte e' altissima. Ripetiti: 'sono qui per finire, non per partire'. Lascia andare chi parte veloce. Il tuo ritmo e' Z2. km 15-22 (prima grande salita, 450 m D+): Qui si decide la gara. Non correre: cammina le rampe sopra il 12%, usa i bastoncini, mantieni il respiro controllato. La FC deve restare sotto 158. km 30 (calo di motivazione previsto): A questo chilometro arriva il momento di crisi. E' normale, e' atteso, e' parte del piano. Hai lavorato 14 settimane per questo momento. Uno step alla volta. km 38-42 (finale): Sei in banca. Hai il carburante. Apri il passo con coscienza. Arrivi alla fine con qualcosa in tasca: quella e' la vittoria vera.

La gara si vince in allenamento. Il giorno della gara si celebra. | WLF Atletica Leggera



PIANO DI FORZA E PREVENZIONE INFORTUNI | Fase 2

Il trail running e' uno sport ad alto impatto eccentrico, in particolare nelle discese tecniche. Il lavoro in palestra non e' un optional: e' la parte del piano che protegge il tuo investimento di settimane di allenamento. Due sedute a settimana di 45-50 minuti, mai il giorno prima del lungo.

SEDUTA A | Forza Inferiore e Stabilizzazione (Martedì)

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
Squat bulgaro con manubri	4 x 8 per gamba RPE 7	Piede posteriore su panca. Ginocchio ant. non supera la punta del piede.
Step-up con sovraccarico	3 x 10 per gamba RPE 7	Altezza box: 40 cm. Spinta dal tallone, non rimbalzare.
Nordic Hamstring Curl	3 x 6 RPE 8-9	Lavoro eccentrico fondamentale per proteggere il tendine popliteo.
Hip Thrust con bilanciere	4 x 10 60 kg	Attivazione gluteo massimo. Pausa 1" in alto.
Calf raise eccentrico su gradino	3 x 15 lento (3" down)	Prevenzione tendinopatia achillea. Mai saltare.
Plank frontale + laterale	3 x 45" RPE 6	Core stability. Respiro controllato. Non trattenere il fiato.

SEDUTA B | Mobilità, Core e Propriocezione (Venerdì)

ESERCIZIO	VOLUME / INTENSITA'	NOTE TECNICHE
World's Greatest Stretch	5 per lato, lento	Mobilità anca, torace, caviglia in movimento funzionale.
Dead Bug	3 x 10 per lato	Core anti-estensione. Schiena bassa incollata al pavimento.
Single Leg Deadlift con manubrio	3 x 8 per gamba 12 kg	Equilibrio, forza posteriore e propriocezione caviglia.
Ponte gluteo su BOSU	3 x 12	Instabilità controllata. Simula la variabilità del sentiero.
Tibiale anteriore (dorsi-flessione elastico)	3 x 20	Prevenzione sindrome dello stinco. Spesso trascurata.
Stretching statico finale	8-10 min	Sequenza completa: anca, ischiocrurali, polpaccio, piriforme.

NOTE AL PIANO E COMUNICAZIONI

AGGIORNAMENTI SETTIMANALI

Ogni settimana ricevi la scheda dettagliata via WhatsApp entro il Venerdì precedente. In caso di affaticamento o dolori, comunica sempre prima di modificare il piano in autonomia.

TEST INTERMEDI

Settimana 10: test Cooper su pista o 30' di corsa a passo costante con rilevazione FC media. I dati vengono usati per calibrare le intensita' della Fase 3.

NUTRIZIONE E IDRATAZIONE

A partire dalla settimana 8 inserire il protocollo nutrizionale di gara (gel + sali) durante i lunghi. L'obiettivo e' automatizzare le abitudini prima della gara.

MATERIALI CONSIGLIATI

Bastoncini da trail (obbligatori in gara). Scarpa con drop 4-6 mm per i lunghi. Zaino da 5-8L con riserva acqua da 1,5L.

DOCUMENTO FAC-SIMILE | Dati atleta e programmazione di esempio a scopo illustrativo | Ogni piano WLF viene costruito su misura con dati reali dell'atleta

Per informazioni: wlfteamsport@gmail.com | tel. 049 825 7637 | wlfteamsport.it

