Checklist maratona dopo i 60 anni senza forzare il carico

RunRitual - Gianni Avalle, Running coach - Settembre 2026

Il semaforo settimanale del runner maturo

Alla fine di ogni settimana, valuta come hai vissuto i sette giorni appena passati. Non conta solo la corsa: conta come il corpo ha reagito al carico. Sii onesto: il semaforo funziona solo se sei sincero con te stesso.

Segnale	VERDE: procedi	GIALLO: rallenta	ROSSO: fermati
Affaticamento	Gambe leggere, voglia di correre	Qualche fastidio che passa col riscaldamento	Stanchezza che non se ne va dopo il riposo
Sonno	Riposo, ti svegli riposato	Qualche notte agitata	Insonnia o risvegli continui da più giorni
Articolazioni	Nessun fastidio nuovo	Leggero fastidio che sparisce correndo	Dolore che aumenta o non passa
Motivazione	Voglia di allenarti	Un po' forzato ma ci sei	Non ne hai voglia da più giorni
Ritmo	I ritmi usuali ti risultano normali	Devi forzare per tenere i ritmi usuali	Anche i ritmi lenti costano fatica

Regola d'oro: due settimane di giallo di fila, o una sola di rosso, significano che il carico va ridotto. Non si tratta di testardaggine, ma di proteggere la continuità.

Checklist pre-lungo e post-lungo

La sessione lunga è il momento più delicato della settimana per il runner dopo i 60 anni. Usala per costruire la gara, non per dimostrare qualcosa in allenamento.

Prima del lungo

- Hai dormito almeno 7 ore nelle ultime due notti
- Non hai fastidi articolari nuovi rispetto alla settimana scorsa
- Hai programmato il percorso e i rifornimenti
- Hai pianificato il ritmo in base alle sensazioni della settimana, non al desiderio
- Hai previsto il tempo di recupero dopo la seduta

Dopo il lungo

- Hai fatto defaticamento e stretching nei 30 minuti successivi
- Hai idratato e mangiato entro un'ora dalla fine
- Hai pianificato un giorno di riposo o corsa leggera il giorno dopo
- Hai annotato come ti sei sentito, non solo la distanza
- Hai rispettato la settimana di scarico se era prevista

Criteri per capire se stai caricando troppo

Se riconosci tre o più di questi segnali, il carico è troppo alto per il tuo corpo in questo momento:

- Il ritmo abituale costa fatica da più di una settimana
- Ti svegli stanco anche dopo 7-8 ore di sonno
- Hai fastidi articolari che non avevi un mese fa
- La motivazione a uscire è calata in modo netto
- I tempi di recupero dopo le sedute si stanno allungando

Vuoi una maratona costruita sul tuo corpo, non su una tabella generica?

Compila il modulo della settimana gratuita. Ti chiamo per costruire una settimana gratuita personalizzata su obiettivo, storico e metodo migliore per te. Se ti piace, si parte con il primo mese di coaching.

Il caso di Nicola funziona perché è costruito su Nicola. La tua maratona deve essere costruita su di te.

Questa checklist è un antipasto operativo, non una promessa di correre senza infortuni. Ti aiuta a capire se stai caricando troppo. Per un piano costruito sul tuo corpo reale, compila il modulo della settimana gratuita.