



**CORRIAMO
INSIEME A
DISTANZA
ESORDIENTI A-
CATEGORIA**

**Non potendo ancora
tornare in vasca vi
indichiamo alcuni esercizi
per rimanere in forma con
la corsa**



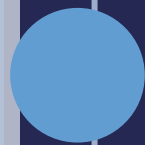
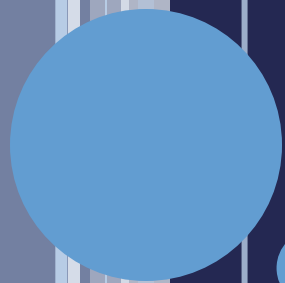
RACCOMANDAZIONI

- Il rischio di farti male è molto alto se non affronti la corsa nel modo giusto. Quindi leggi le nostre indicazioni e segui il programma di allenamento per la corsa per non mettere in pericolo la tua salute e trarre il massimo beneficio!
- Indossa scarpe adeguate, non le sneaker per la «vasca in centro».
- Evita di correre su superfici troppo rigide come il cemento ma prediligi superfici morbide come il prato
- La progressione è la chiave del successo nel running. All'inizio devi fissarti degli obiettivi ragionevoli e mantenerli, anche se a volte senti che potresti fare di più. E' importante non esagerare perché il corpo (cuore, tendini e muscoli...) ha bisogno di tempo per abituarsi (o riabituarsi) a questo tipo di sforzo
- Se incontri difficoltà durante un allenamento, fermati oppure ripetilo.
- Non aumentare mai la durata della corsa: è molto meglio aggiungere un altro allenamento della stessa durata durante la settimana.
- Quando si corre, sono le sensazioni che devono prevalere su tutto il resto. Quindi ascolta il tuo corpo e, se ti invia segnali strani come sensazione di disagio o dolori, fermati.
- Utilizza un cronometro da polso (per gli avanzati utilizza se non hai un gps da polso, quello del tuo smartphone scaricando un'app ad hoc) e un capo tecnico



- Alternare la corsa e la camminata è il metodo più efficace per progredire. Piano piano il tempo totale di corsa aumenta in rapporto al tempo di camminata
- Devi ascoltare il tuo corpo e capire il tuo ritmo: è importante non avere il fiatone mentre corri e non terminare la corsa sfinito.
- Questo programma alterna corsa e camminata, aumentando gradualmente, di seduta in seduta, il tempo di corsa in rapporto al tempo della camminata. E' un metodo più efficace per migliorare la tua prestazione senza rischiare di forzare
- Attenzione da porre alla velocità a cui si corre: a tal proposito consigliamo di mantenere un ritmo a cui sia ancora possibile riuscire a parlare, anche se leggermente a fatica.





STRUTTURA ESERCIZI

TROVERETE SCHEDE DI ALLENAMENTO SUDDIVISI PER PRINCIPIANTI (CHI NON HA MAI CORSO ABITUALMENTE, ANCHE SE FINO A DUE MESI FA NUOTAVA 6 KM AL GIORNO) E PER CHI HA UNA BUONA AUTONOMIA AEROBICA E SONO ABITUATI AD ANDARE A CORRERE

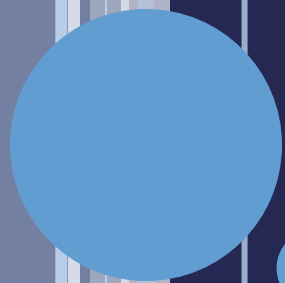
Principianti

- Raccomandazioni comuni
- Riscaldamento comune
- Schede tecniche dedicate identificabili dalle indicazioni scritte in **verde**

Corridori abituali

- Raccomandazioni comuni
- Riscaldamento comune
- Schede tecniche dedicate identificabili dalle indicazioni scritte in **azzurro**





RISCALDAMENTO

RISCALDAMENTO:

- **Circonduzioni di caviglia in piedi:** puntando il piede a terra, ruotare la caviglia 10 volte in senso orario e 10 in senso antiorario.
- **Slanci avanti con rotazione esterna dell'anca:** portare avanti la gamba col ginocchio piegato e poi "aprire" l'anca verso l'esterno, 10 per gamba.
- **Camminata rapida** per 1 minuto.
- **Trotto leggero con ginocchia alte** per 1 minuto.
- **Camminata a passo lungo** per 1 minuto.
- **Camminata in punta di piedi** per 30 secondi.
- **Camminata sui talloni** per 30 secondi.
- **Camminata rapida con circonduzioni delle braccia** per 1 minuto

- Anche il defaticamento non è da sottovalutare, ritagliate qualche minuto anche per questo. Ideale sarebbe fare 10 minuti di stretching

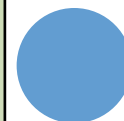




SCHEDE «PRINCIPIANTI»

PRINCIPIANTI

settimana	1 ^ sessione	2 ^ sessione	3 ^ sessione
1 ^	- 5 minuti di camminata veloce - alternare 90 secondi di corsa facile con due minuti di camminata per un totale di 20 minuti	- 5 minuti di camminata veloce - alternare 90 secondi di corsa con due minuti di camminata per un totale di 20 minuti.	- 5 minuti di camminata veloce - alternare 90 secondi di corsa con due minuti di camminata per un totale di 20 minuti
2 ^	5 minuti di camminata veloce poi: • correre 400m (oppure 3 minuti) • camminare 200m (oppure 90 secondi) • correre 800m (oppure 5 minuti) • camminare 400m (oppure 2 minuti e mezzo) • correre 400m (3 minuti) • camminare 200m (oppure 90 secondi) • correre 800m (oppure 5 minuti)	5 minuti di camminata veloce poi: • Correre 400m (oppure 3 minuti) • Camminare 200m (oppure 90 secondi) • Correre 800m (oppure 5 minuti) • Camminare 400m (oppure 2 minuti e mezzo) • Correre 400m (3 minuti) • Camminare 200m (oppure 90 secondi) • Correre 800m (oppure 5 minuti)	5 minuti di camminata veloce poi: • Correre 400m (oppure 3 minuti) • Camminare 200m (oppure 90 secondi) • Correre 800m (oppure 5 minuti) • Camminare 400m (oppure 2 minuti e mezzo) • Correre 400m (oppure 3 minuti) • Camminare 200m (oppure 90 secondi) • Correre 800m (oppure 5 minuti)



settimana	1 ^ sessione	2 ^ sessione	3 ^ sessione
3 ^	5 minuti di camminata veloce, poi: • Correre 800m (oppure 5 minuti) • Camminare 400m (oppure 3 minuti) • Correre 800m (oppure 5 minuti) • Camminare 400m (oppure 3 minuti) • Correre 800m (oppure 5 minuti)	5 minuti di camminata veloce, poi: • Correre 1.2km (oppure 8 minuti) • Camminare 800m (oppure 5 minuti) • Correre 1.2km (oppure 8 minuti)	5 minuti di camminata veloce, poi correre 3.2km(oppure 20 minuti) senza sosta.
4 ^	5 minuti di camminata veloce, poi correre 4km (oppure 25 minuti).	5 minuti di camminata veloce, poi correre 4km (oppure 25 minuti).	5 minuti di camminata veloce, poi correre 4km (oppure 25 minuti).
5 ^	5 minuti di camminata veloce , poi correre 4.5km (oppure 28 minuti).	5 minuti di camminata veloce , poi correre 4.5km (oppure 28 minuti).	5 minuti di camminata veloce , poi correre 4.5km (oppure 28 minuti).
6 ^	5 minuti di camminata veloce, poi correre 5km (oppure 30 minuti).	5 minuti di camminata veloce, poi correre 5km (oppure 30 minuti).	5 minuti di camminata veloce, poi correre 5km (oppure 30 minuti).



Schede «Abituali» obiettivo 10 km

Corsa facile = Ritmo di corsa del classico tapascione che si sta allenando sul lungo lento

L (lento) = Ritmo di corsa sciolto, senza particolare impegno

M (medio) = Ritmo di corsa un po' impegnato e in cui si fatica a parlare

V (veloce) = Ritmo di corsa che si fa quando si è particolarmente in palla. Spingere nel finale, se uno se la sente

Ritmo gara = Ritmo che si presume si possa riuscire a fare nella gara dei 10km

Progressione = Spingere progressivamente e con impegno fino alla fine

400mt = Ritmo a sensazione e comunque un po' più veloce del ritmo gara

Recupero = Può essere fatto da fermi o camminando



CORRIDORI ABITUALI

settimana	1^ sessione	2^ sessione	3^ sessione	4^ sessione
1^	L 10' M 15' L 5'	6 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 5 km facili	L 8 km
2^	L 10' M 25' L 5'	7 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 5 km facili	L 5 km + ritmo gara 3 km
3^	L 10' M 35' L 5'	8 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 5 km facili	L 7 km + Progressione di 3 km



settimana	1 [^] sessione	2 [^] sessione	3 [^] sessione	4 [^] sessione
4 [^]	L 10' M 15' L 5'	9 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 5 km facili	L 5 km + ritmo gara 5 km
5 [^]	L 10' M 15' L 5'	11 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 5 km facili	L8 km + Progressione di 4 km
6 [^]	L 10' M 15' L 5'	6 x 400 al passo dei 1000/2000 mt. recupero per il doppio del tempo della ripetuta	Riposo o 2/4 km facili	10 km ritmo gara

