



## Corriamo insieme a distanza Esordienti C/B

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

# Pronti a correre....?



Scarpe da  
ginnastica



Ricordati un  
orologio e non  
esagerare



Ricordati di  
bere



Allenati  
lontano dai  
pasti

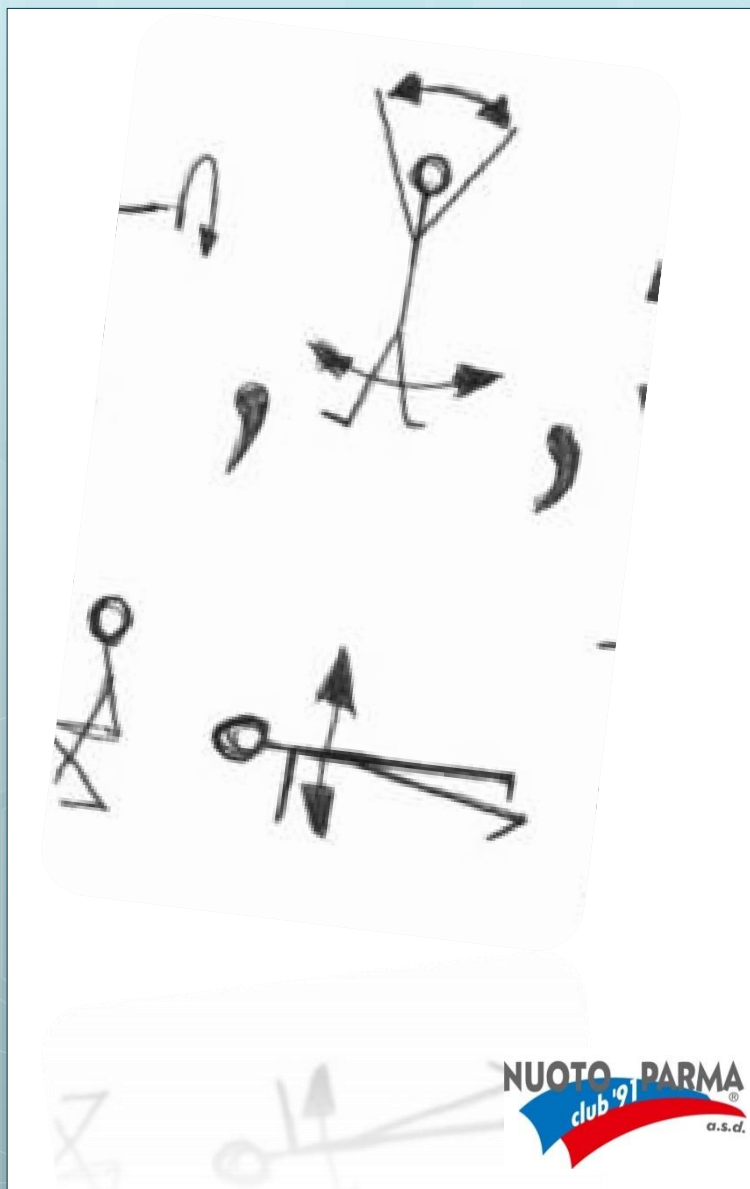


Scegli il  
percorso  
giusto



# Riscaldamento

- **Circonduzioni di caviglia** in piedi: punta il piede a terra e ruota la caviglia 10 volte a destra e 10 volte a sinistra
- **Slanci avanti con rotazione esterna dell'anca** porta avanti la gamba, piega il ginocchio e apri la gamba (l'anca) verso l'esterno. Ripeti per 10 volte a gamba
- **Camminata rapida** aiutati con un cronometro e cammina veloce per 1 minuto



## Riscaldamento

- **Trotto leggero con ginocchia alte** per 1 minuto
- **Camminata a passo lungo** cammina per 1 minuto allungando bene le gambe
- **Camminata in punta di piedi** per 30 secondi
- **Cammina sui talloni** per 30 secondi
- **Camminata rapida con circonduzioni delle braccia.** Cammina velocemente girando bene le braccia per 1 minuto

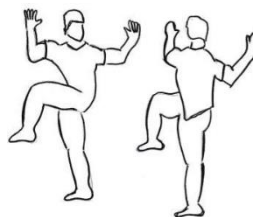
Ora sei pronto per  
correre

# Riscaldamento stampabile

- Circondazioni di caviglia x10 destra e 10 sinistra



- Slanci avanti con rotazione esterna dell'anca x10 a gamba



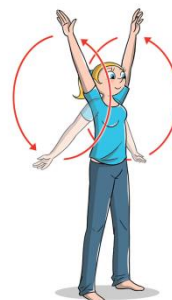
- Camminata rapida x1 minuto
- Trotto leggero con ginocchia alte x1 minuto



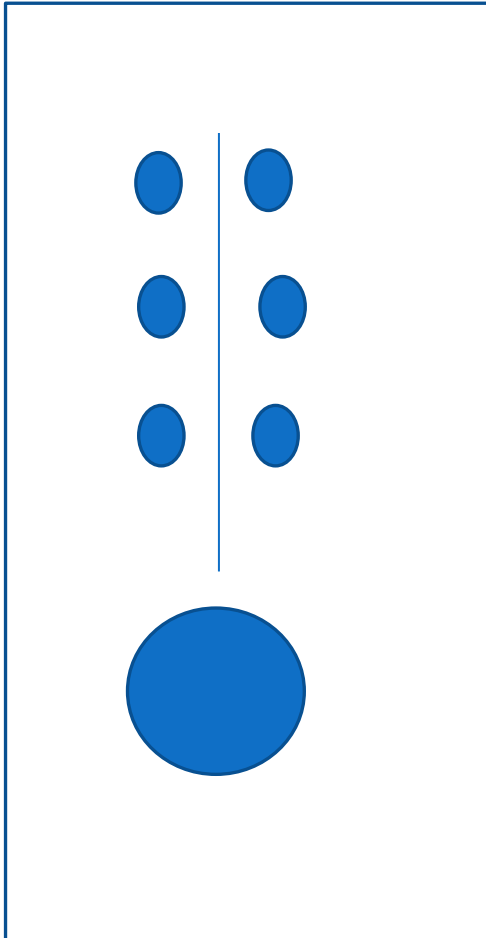
- Camminata a passo lungo x1 minuto
- Camminata sui talloni x30 secondi
- Camminata sulle punte x30 secondi



- Camminata rapida con circonduzioni delle braccia



1° settimana fai un segno per terra con un gessetto, fatti venti passi da elefante e disegna una riga e dei cerchi ai lati e infondo



### 1° giornata:

- ✓ Corri sulla riga sempre in avanti per 5 volte
- ✓ Corri sulla riga 5 volte all'andata in avanti e al ritorno all'indietro
- ✓ Conta fino a 50 e resta fermo nel cerchio grande
- ✓ A piedi uniti salta alla destra e alla sinistra della riga per 5 volte
- ✓ Con le gambe aperte salta sui cerchi per 5 volte
- ✓ Ripeti tutto

### 2° giornata:

- ✓ Corri sulla riga sempre in avanti per 5 volte
- ✓ Salta come una rana sulla riga per 5 volte
- ✓ Cammina come giraffa sulla riga e alla fine salta su te stesso 10 volte
- ✓ Fai lo slaloon correndo fra i cerchi per 5 volte e tra una volta e l'altra fermati 60 secondi nel cerchio grosso
- ✓ Corri sulla riga sempre in avanti per 5 volte
- ✓ Ripeti tutto

# 2° settimana



## 1° giornata:

- 1) guarda l'orologio e corri per un minuto senza esagerare
- 2) ora cammina per un minuto
- 3) ripeti il punto 1 e il punto 2 per tre volte e ogni volta fermati 2 minuti
- 4) fai uno scatto di 30 secondi alla tua massima velocità per tre volte ogni volta riposati 1 minuto
- 5) riposati un minuto e ripeti tutto

## 2° giornata:

Oggi giochiamo un po'.. Ti serviranno una corda e una palla

- metti la corda per terra bella stessa e corri di fianco alla corda avanti e indietro per 10 volte
- ora fermati e con la palla palleggia per terra 10 volte con la mano destra 10 con la sinistra 10 volte alternando le mani
- Palleggia con una mano camminando avanti e indietro dalla corda per 10 volte
- Salta la corda a piedi uniti per 10 salti per 5 volte riposandoti 120 secondi da una volta all'altra

## 3° giornata:

- 5 minuti di camminata veloce  
- alternare 90 secondi di corsa facile con due minuti di camminata per un totale di 20 minuti

# 3° settimana



- 5 minuti di camminata veloce  
- alterna 90 secondi di corsa con due minuti di camminata per un totale di 20 minuti

Mischia le giornate di allenamento delle scorse settimane a tuo piacimento

Inventane di nuovi prendendo spunto dalle settimane scorse

Mandaci foto, commenti e gli allenamenti inventati da te!



I vostri allenatori  
Davide, Andrea,  
Sara

NUOTO PARMA  
club '91  
a.s.d.

A  
presto