

Prima di partire.. regole e suggerimenti:

- 1) E' importante seguire le indicazioni e la **progressione del lavoro** indicate nella tabella. L'allenamento è un adattamento nel tempo per cui è **assolutamente sconsigliato allenarsi di più**, anche se si ritiene di averne le capacità e l'energia;
- 2) Se dopo aver cominciato ad allenarvi vi accorgete che il piano di lavoro intrapreso è troppo pesante per voi, vi suggeriamo di **modificare** gli allenamenti in **maniera proporzionata** (ridurre proporzionalmente la quantità di minuti in ogni seduta);
- 3) All'inizio di ogni seduta deve essere sempre effettuato un **riscaldamento adeguato**: può essere eseguito correndo o camminando ma deve essere un'introduzione al lavoro successivo, quindi non esagerate con il ritmo.
- 4) A conclusione di ogni seduta eseguite almeno **10' di stretching**. E' importante per evitare crampi e indolenzimento eccessivo il giorno dopo.

Come leggere la tabella:

Le andature indicate sono 3:

- **Lento** = corsa lenta e costante, proporzionata alla durata prevista (l'andatura permette di sostenere una conversazione)
- **Medio** = corsa a velocità intermedia: aumenta il grado di fatica ma non deve mai essere troppo impegnativa nel complesso
- **Veloce** = corsa a velocità alta (non massimale) che deve essere mantenuta in maniera costante per la durata dell'esercizio previsto

Con il termine **camminata** si intende un'andatura a passo veloce (efficace spinta con i piedi).

Il termine **allungo** identifica invece un tratto breve percorso a velocità sostenuta, prestando particolare attenzione agli aspetti tecnici del gesto atletico (appoggio dei piedi, spinta, movimento delle braccia, posizione del corpo ecc.).

Piano di allenamento (3 sedute settimanali):

Mese 1

Settimana 1

Corsa 1: 30' lento (inserire 3 allunghi da 15" a piacere negli ultimi 15')

Corsa 2: 15' risc + 5' lento (inserire a piacere 3 allunghi da 15" circa) + 3 x (2' medio + 1' veloce + 2' lento)

Corsa 3: 15' riscaldamento + 10' lento + 5' progr da lento a medio + 10' lento

Settimana 2

Corsa 1: 40' lento (inserire 5 allunghi da 15" a piacere negli ultimi 20')

Corsa 2: 15' risc + 5 allunghi da circa 15" l'uno + 5' medio + 4 x (1' veloce + 2' lento)

Corsa 3: 20' risc + 2 x (4' lento + 3' medio + 2' veloce + 1' lento) + 10 ' lento

Settimana 3

Corsa 1: 45' lento (inserire 6 allunghi da 15" a piacere negli ultimi 20')

Corsa 2: 15' risc + 5 allunghi da circa 15" l'uno + 2 x (1' veloce+2' lento) + 5' medio + 2 x (2' veloce+1' lento) + 5' lento

Corsa 3: 20' risc + 20' progr da lento a medio + 5' medio + 5' lento

Settimana 4

Corsa 1: 60' lento possibilmente collinare (percorso ondulato, no salite dure)

Corsa 2: 15' risc + 5 allunghi da circa 15" l'uno + 3 x (2' medio + 2' lento + 2' veloce + 2' lento) + 5' lento

Corsa 3: 20' risc + 20' progr da lento a medio + 5' medio + 5' lento

Mese 2

Settimana 1

Corsa 1: 70' lento su percorso collinare

Corsa 2: 15' risc + allunghi + 2 x (5' medio + 1' veloce + 4' lento) + 5' lento

Corsa 3: 40' lento di recupero

Settimana 2

Corsa 1: 50' totale – 15' risc + 3 x (5' medio+ 5' lento) + 5' lento

Corsa 2: 40' lento collinare

Corsa 3: 15' risc + allunghi + 4 x (2' veloce +3' lento) + 5' lento

Settimana 3

Corsa 1: 50' lento pianeggiante o leggermente collinare

Corsa 2: 20' risc + 4 x (3' medio + 2' lento) + 5' facile

Corsa 3: 70' lento pianeggiante

Settimana 4 (recupero)

Corsa 1: 40' lento recupero

Corsa 2: 20' risc + 4 x (1' veloce + 2' medio + 1' lento) + 10' lento

Corsa 3: 40' collinare a sensazione

Mese 3

Settimana 1

Corsa 1: 15' risc + 2 x (5' progressivo da lento a medio + 5' medio + 5' lento) + 5' lento

Corsa 2: 70' lento pianeggiante (inserire negli ultimi 30' 6 allunghi da 15")

Corsa 3: 20' riscaldamento + allunghi + 2 x [3 x (1' veloce + 2' lento) + 5' lento]

Settimana 2

Corsa 1: 60' lento

Corsa 2: 20' risc + 10' progr da lento a veloce + 10' medio + 5' lento

Corsa 3: 20' risc + allunghi + 3x (3' veloce + 2' medio + 1' lento) + 5' lento

Settimana 3

Corsa 1: 50' collinare a sensazione

Corsa 2: 20' risc + 10' medio + 5' lento + 5' medio + 10' lento

Corsa 3: 70' lento pianeggiante

Settimana 4 (recupero)

Corsa 1: 40' lento + 5 o 6 allunghi recupero da fermo

Corsa 2: 20' risc + 2x (1' veloce + 2' lento) + 5' lento + 3x (2' veloce+ 1' lento) + 5' lento

Corsa 3: 30' lento + 5 o 6 allunghi