



INIZIARE A CORRERE FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



INIZIARE A CORRERE

DIVENTA UN RUNNER - Introduzione alla corsa e allenamento incentrato sulla prevenzione degli infortuni e sulla preparazione atletica per farti diventare un runner.

INDICE

1. MINDSET & NUTRITION
2. FORZA E CORSA 1
3. CORSA 1
4. FORZA E CORSA 2
5. CORSA 2



Scarica l'app adidas Running e inizia a tracciare le tue attività di fitness.

		GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
FASE 1 (SETTIMANE 1-3)	SETTIMANA 1	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO
	SETTIMANA 2	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO
	SETTIMANA 3	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO
FASE 2 (SETTIMANE 4-6)	SETTIMANA 4	FORZA E CORSA 3	CORSA 3	RIPOSO	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 4	RIPOSO
	SETTIMANA 5	FORZA E CORSA 3	CORSA 3	RIPOSO	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 4	RIPOSO
	SETTIMANA 6	FORZA E CORSA 3	CORSA 3	RIPOSO	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 4	RIPOSO



POWERED BY EXOS

INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

INIZIARE A CORRERE

DIVENTA UN RUNNER - Introduzione alla corsa e allenamento incentrato sulla prevenzione degli infortuni e sulla preparazione atletica per farti diventare un runner.



MENTALITÀ - DEFINISCI GLI OBIETTIVI

Inizia questo programma concentrandoti subito su un obiettivo sensato, misurabile e stimolante al punto giusto. Concentrati a fondo su cosa hai la certezza di poter raggiungere al 90% al termine di questo programma e scrivilo.

Fai un passo ulteriore: scrivi anche perché riuscire a raggiungere questo obiettivo specifico ti stia a cuore in una prospettiva più ampia. Avrai bisogno di aggrapparti a questa motivazione durante il programma Più veloce di; non esitare a rimodellarla lungo il cammino mentre incontrerai gli ostacoli.



ALIMENTAZIONE - DISTRIBUISCI EQUAMENTE

Crea una distribuzione equa,

ripartendo i tuoi pasti e spuntini in modo coerente. Nonostante ci siano svariate teorie diverse sulla frequenza dell'assunzione del cibo, mangiare bene ogni giorno ti aiuterà a non perdere la concentrazione e ad avere l'energia per dare il massimo.

Usa le mani come misura di riferimento per i tuoi pasti e non perderti per strada, ovunque tu sia.



Amidi

Carburante per muscoli e cervello
1 porzione = la dimensione del tuo pugno
(15 g di carboidrati)



Proteine

Struttura portante del tuo corpo
1 porzione = il palmo della tua mano
(21 g di proteine)



Grassi

Protezione per il cervello, energia per il corpo
1 porzione = la punta del tuo pollice
(7 g di grassi)

FASE 1 FORZA E CORSA 1

PREPARAZIONE

Stretching attivo e dinamico per allungare, rinforzare e stabilizzare il tuo corpo e prepararlo al movimento e alla corsa.

FORZA

Un allenamento per rafforzare tutto il corpo grazie a movimenti incentrati sui requisiti specifici della corsa. Gli esercizi sono organizzati in un circuito che andrà ripetuto per un numero determinato di volte.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI (ESD)

Costruisci le basi della corsa per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi man mano che prendi dimestichezza e acquisisci sicurezza nel tuo viaggio alla scoperta del running. Questa sezione del tuo allenamento è pensata come corsa, ma se il tuo corpo ha bisogno di recuperare un po' dopo running lunghi, puoi usare un'ellittica o la cyclette.

RECUPERO

Mentre ti alleni i tessuti del tuo corpo possono essere tesi e contratti, riducendo il potenziale della tua performance. Mantieni i tessuti mobili per alleviare le contratture nei muscoli, migliorare la circolazione e il flusso sanguigno, ripristinando la mobilità e rafforzando la resistenza agli infortuni.



PREPARAZIONE

FORZA E CORSA 1

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK BASSO

20 secondi



1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo. tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip

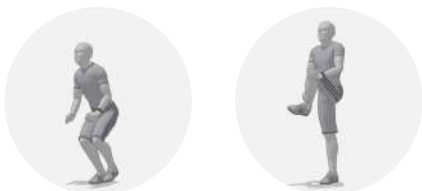


1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti fino a raggiungere la posizione da piegamento.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

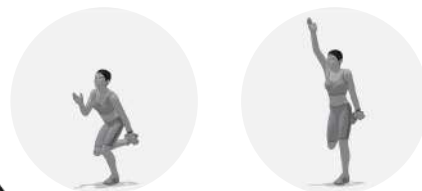


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
3. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento di glutei, muscoli ischiocrurali e flessori dell'anca.

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



1. Fai un piegamento, afferra una caviglia con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre estendi un braccio sopra la testa. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
3. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dell'anca della gamba posata a terra e del quadricipite di quella dietro.

FORZA

FORZA E CORSA 1

03
SERIE

Quando avrai preso dimestichezza con questi esercizi, aggiungi un po' di peso o aumenta il numero di serie per continuare a migliorarti.

SQUAT

8 rip



1. Stai in piedi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle e rivolti in avanti, le braccia stese lungo i fianchi.
2. Facendo partire il movimento dalle anche, spingi il bacino all'indietro e verso il basso finché le cosce non saranno parallele al pavimento. Mentre ti muovi verso il basso, estendi le braccia davanti a te.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti dal bacino e abbassando le braccia.

COSA SENTI: Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

FLESSIONI IN GINOCCHIO

8 rip



1. Parti dalla posizione di flessione modificata con le mani e le ginocchia sul pavimento.
2. Piega i gomiti per avvicinare il corpo verso il suolo.
3. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, braccia e busto.

STRETCHING PER ISCHIOCRURALI CON GINOCCHIO PIEGATO

6 rip per lato



1. Distenditi sulla schiena con entrambe le gambe stese. Piega un ginocchio verso il petto, intrecciando entrambe le mani dietro il ginocchio.
2. Stendi il più possibile la gamba rimasta a terra senza che l'altro ginocchio si allontani dal petto. Mantieni la posizione per 2 secondi.
3. Rilassati e torna alla posizione di partenza.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali della gamba piegata e della coscia di quella estesa.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

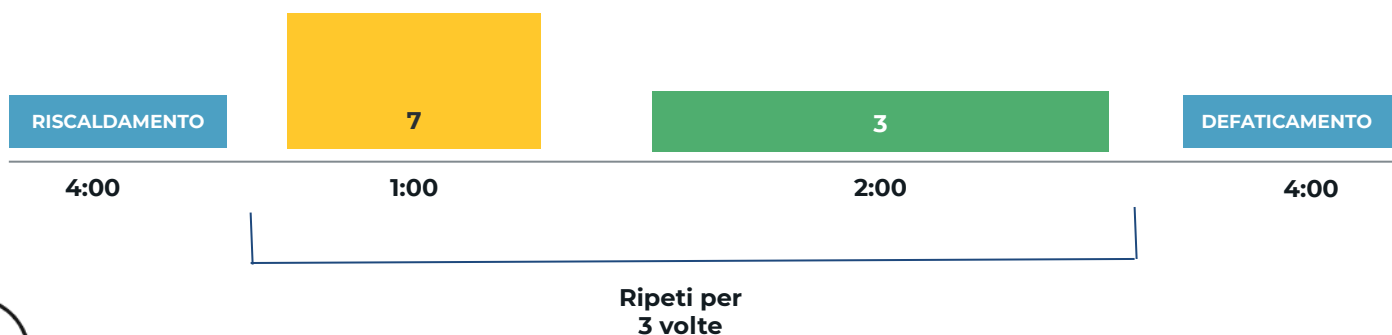
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 3 a 4 ripetizioni se senti di voler dare di più o se è troppo semplice per te. Assicurati di mantenere buone la velocità e l'esecuzione.

Variante 2: se gli intervalli ti sembrano troppo brevi, allungali leggermente e aumenta il tuo RPE senza però impedirti di eseguire con sicurezza la zona successiva.

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (1) (17 MINUTI)



INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARAZIONE

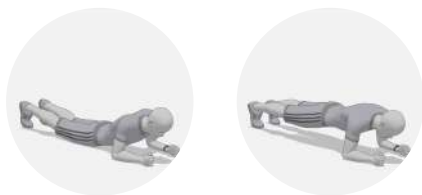
CORSA 1

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK BASSO

20 secondi

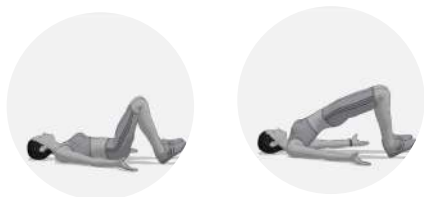


1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

PONTE

5 rip



1. Stenditi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.
2. Piega le ginocchia a 90 gradi e tira le dita dei piedi verso gli stinchi; così solo i talloni toccheranno il pavimento.
3. Contrai i glutei per far sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
4. Mantieni questa posizione per 1 - 2 secondi, quindi riporta la schiena sul pavimento.
5. Ripeti per il numero di volte indicato.

COSA SENTI: Sentirai lavorare i glutei e in maniera leggermente meno intensa anche i muscoli ischiocrurali e lombari.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip



1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti fino a raggiungere la posizione da piegamento.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

PREPARAZIONE

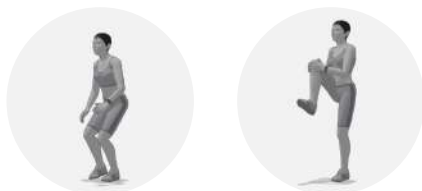
CORSA 1

continua

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

ABBRACCIA IL GINOCCHIO¹

5 rip per lato

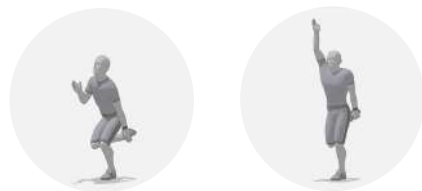


1. Mettiti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi; tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai i glutei della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1-2 secondi.
3. Rilassati e ritorna alla posizione di partenza, quindi ripeti l'esercizio con l'altra gamba. Ripeti fino a completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento di glutei, muscoli ischiocrurali e flessori dell'anca.

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



1. Fai un piegamento, afferra la caviglia destra con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre elevi un braccio sopra la testa.
3. Rilassati e ritorna alla posizione di partenza, quindi ripeti l'esercizio con la gamba e il braccio opposti per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei quadricipiti e flessori dell'anca.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

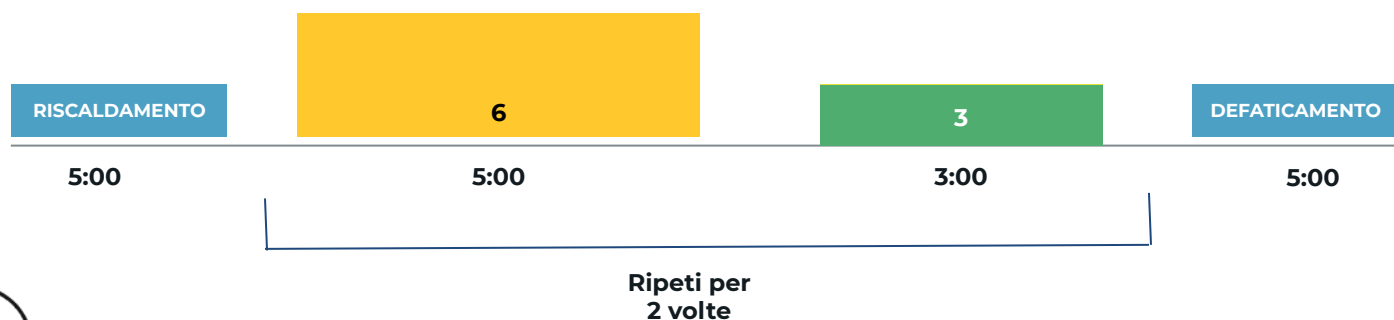
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 2 a 3 ripetizioni se senti di voler dare di più o se è troppo semplice per te. Assicurati di mantenere buone la velocità e l'esecuzione.

Variante 2: se gli intervalli ti sembrano troppo brevi, allungali leggermente e aumenta il tuo RPE senza però impedirti di eseguire con sicurezza la zona successiva.

ALLENAMENTO PER LA CORSA SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (26 MINUTI)



INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

FASE 1 FORZA E CORSA 2



POWERED BY EXOS

INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

PREPARAZIONE

FORZA E CORSA 2

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK LATERALE BASSO

20 secondi per lato

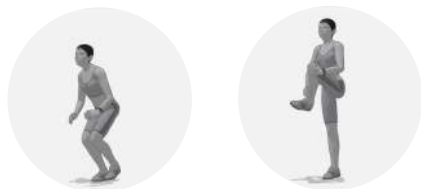


1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa i piedi uno sull'altro.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.
1. Cambia lato e ripeti.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato



1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, infila la mano al di sotto dell'altro ginocchio e porta quella opposta sotto alla cavaglia.
3. Stendi la gamba a terra mentre avvicini il ginocchio piegato al petto fino a sentire uno stretching delicato.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dell'esterno dell'anca.

SQUAT LATERALE

5 rip per lato



1. Stai in piedi con i piedi divaricati più larghi delle spalle.
2. Tieni il petto in fuori e la schiena dritta, abbassa il bacino e spostalo lateralmente piegando un ginocchio e stendendo l'altro.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti dal bacino.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei glutei, inguine, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON FLESSIONE LATERALE

5 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
2. Alza in aria la mano della gamba piegata dietro e fletti il busto verso l'altra mano.
3. Quindi torna alla posizione di partenza.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei flessori dell'anca della gamba posteriore, del gluteo e dell'inguine di quella anteriore, e laterale del busto.

FORZA

FORZA E CORSA 2

03
SERIE

Quando avrai preso dimestichezza con questi esercizi, aggiungi un po' di peso o aumenta il numero di serie per continuare a migliorarti.

POSIZIONE DEL GUERRIERO

8 rip per lato

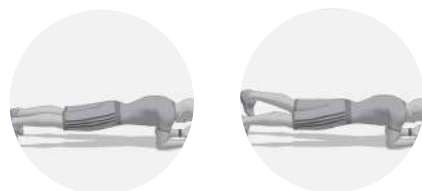


1. Mettiti in posizione eretta su un solo piede, allarga le braccia di lato e tieni le scapole verso il basso.
2. Mantenendo una linea retta che va dall'orecchio alla caviglia, fletti in avanti il busto e solleva la gamba che non poggia per terra.
3. Quando senti una sensazione di allungamento sul retro della gamba, torna alla posizione di partenza contraendo glutei e muscoli ischiocrurali della gamba portante.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali.

PLANK BASSO - CON SOLLEVAMENTO GAMBA

4 rip per lato

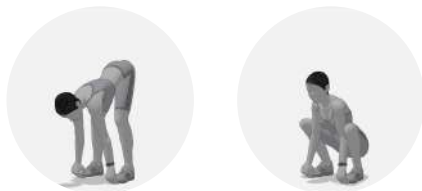


1. Distenditi a pancia sotto con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle e gli avambracci sul pavimento con i gomiti perpendicolari alle spalle.
2. Sollevati dal pavimento supportando il tuo peso con gli avambracci e i piedi. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo.
3. Mantieni una linea retta dalle caviglie alla testa, solleva una gamba e rimani in posizione per 2 secondi.
4. Abbassa la gamba e ripeti con l'altra.
5. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare busto e spalle.

SQUAT BASSO E STRETCHING PER ISCHIOCRURALI

8 rip



1. Parti in posizione eretta con i piedi divaricati oltre la larghezza delle spalle.
2. Fletti in avanti il busto fino alla vita e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani.
3. Esegui uno squat basso mentre tieni le braccia dritte, porta i gomiti all'interno delle ginocchia, mantenendo la schiena dritta e il petto fuori.
4. Afferrando le dita dei piedi, spingi all'indietro il bacino ed estendi le ginocchia fino a sentire un buon allungamento sul retro delle gambe. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

COSA SENTI: Allungamento di glutei e muscoli ischiocrurali.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

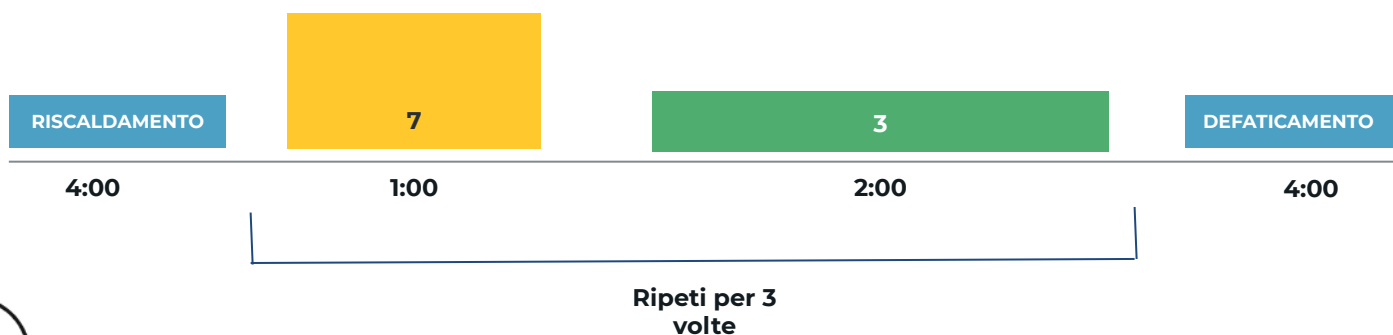
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 3 a 4 ripetizioni se senti di voler dare di più o se è troppo semplice per te. Assicurati di mantenere buone la velocità e l'esecuzione.

Variante 2: se gli intervalli ti sembrano troppo brevi, allungali leggermente e aumenta il tuo RPE senza però impedirti di eseguire con sicurezza la zona successiva.

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (1B) (17 MINUTI)



INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



(PHASE 1)

PREPARAZIONE

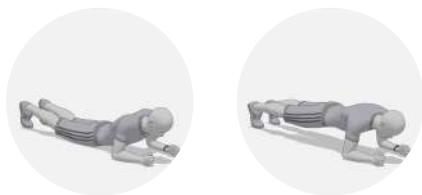
CORSA 2

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK BASSO

20 secondi

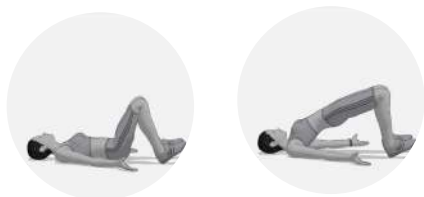


1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

PONTE

5 rip



1. Stenditi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.
2. Piega le ginocchia a 90 gradi e tira le dita dei piedi verso gli stinchi; così solo i talloni toccheranno il pavimento.
3. Contrai i glutei per far sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
4. Mantieni questa posizione per 1 - 2 secondi, quindi riporta la schiena sul pavimento.
5. Ripeti per il numero di volte indicato.

COSA SENTI: Sentirai lavorare i glutei e in maniera leggermente meno intensa anche i muscoli ischiocrurali e lombari.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip



1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti fino a raggiungere la posizione da piegamento.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

PREPARAZIONE

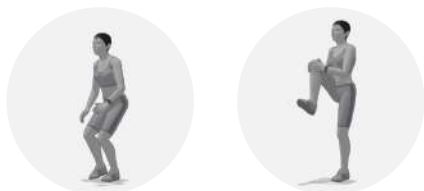
CORSA 2

continua

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

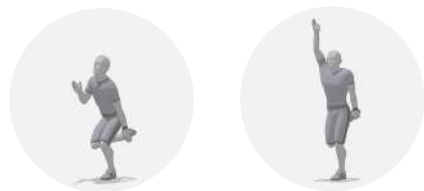


1. Mettiti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi; tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai i glutei della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1-2 secondi.
3. Rilassati e ritorna alla posizione di partenza, quindi ripeti l'esercizio con l'altra gamba. Ripeti fino a completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento di glutei, muscoli ischiocrurali e flessori dell'anca.

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



1. Fai un piegamento, afferra la caviglia destra con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre elevi un braccio sopra la testa.
3. Rilassati e ritorna alla posizione di partenza, quindi ripeti l'esercizio con la gamba e il braccio opposti per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei quadricipiti e flessori dell'anca.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

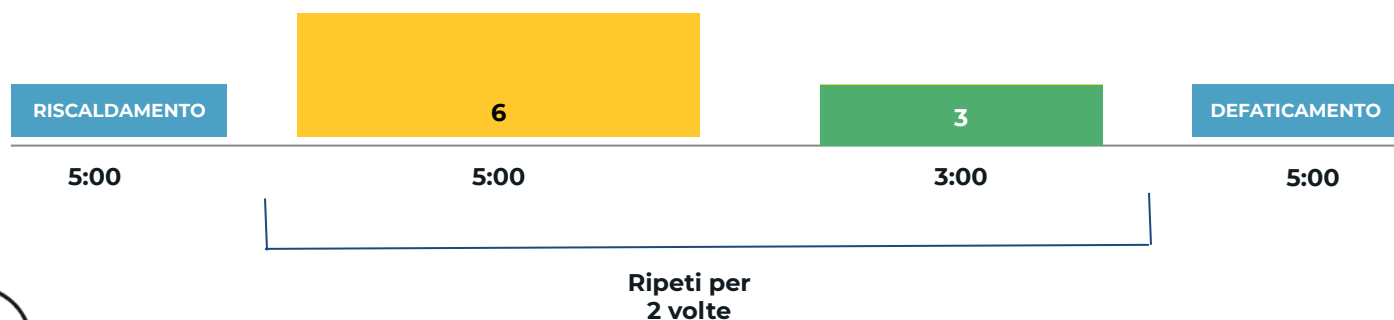
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 2 a 3 ripetizioni se senti di voler dare di più o se è troppo semplice per te. Assicurati di mantenere buone la velocità e l'esecuzione.

Variante 2: se gli intervalli ti sembrano troppo brevi, allungali leggermente e aumenta il tuo RPE senza però impedirti di eseguire con sicurezza la zona successiva.

ALLENAMENTO PER LA CORSA SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (26 MINUTI)



INIZIARE A CORRERE (PHASE 1)

È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)