

ADIDAS RUNNERS  
PIANO DI ALLENAMENTO "TAKE IT FORWARD"  
CORRI 30 KM IN 3 SETTIMANE



SETTIMANA 1

GIORNO 1

**INTRODUZIONE**

SFIDA  
+ PIANO DI ALLENAMENTO

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

**5-7 KM ESERCIZI  
+ INTERVALLI**

ALLENAMENTO SUL TAPIS ROULANT

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

GIORNO 2

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 3

**LIVE IG: TECNOLOGIA E  
ATTREZZATURA**

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

GIORNO 4

**4-8 KM**

EASY RUN

GIORNO 5

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 6

**7-17 KM**

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

GIORNO 7

**GIORNO DI RIPOSO**

SETTIMANA 2

GIORNO 1

**6-8 KM ESERCIZI + TEMPO RUN**

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH\\_2.0 / ZWIFT](#)

GIORNO 2

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 3

**LIVE IG: ALIMENTAZIONE**

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

GIORNO 4

**4-8 KM**

EASY RUN

GIORNO 5

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 6

**8-19 KM**

BUILD BASE

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS / ZWIFT](#)

GIORNO 7

**GIORNO DI RIPOSO**

SETTIMANA 3

GIORNO 1

**4-6 KM ESERCIZI + VALUTAZIONE**

MOVE FORWARD

[INSTAGRAM @LINOSCHKAH\\_2.0 / ZWIFT](#)

GIORNO 2

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 3

**LIVE IG: FORZA**

INNOVATION & NEXT LEVEL

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

GIORNO 4

**4-8 KM**

EASY RUN

GIORNO 5

**GIORNO DI RIPOSO**

GIORNO 6

**10-21 KM**

BUILD BASE

[INSTAGRAM @AWANRUN / ZWIFT](#)

GIORNO 7

**LIVE IG**

RECUPERO, MINDSET E RIEPILOGO

[INSTAGRAM @ADIDASRUNNERS](#)

# GLOSSARIO

## PANORAMICA D'ALLENAMENTO

## SPIEGAZIONE

### SESSIONE MOVE FORWARD

La sessione Move Forward è un allenamento a intervalli sviluppato per aiutarti a migliorare le tue performance, indipendentemente dal livello di preparazione. Segui le dirette su ZWIFT con la coach Lina o allenati in autonomia. Dopo il riscaldamento e gli esercizi, passa al fartlek, ovvero un allenamento con cambi di ritmo durante tutto il tempo di corsa. Ripeti gli intervalli per 3-5 volte, poi completa la sessione con defaticamento e stretching.

### INNOVATION & NEXT LEVEL

La sessione Innovation & Next Level comprende dirette live settimanali su IG con informazioni su allenamenti, nutrizione ed altri argomenti. Imparerai a conoscere meglio il tuo corpo e come migliorare passo passo la tua forma fisica. I coach AR provenienti da tutto il mondo si focalizzeranno sulle ultime innovazioni nelle diverse sfere di competenza, offrendoti una guida di alta qualità che potrai sfruttare nella tua routine quotidiana e durante gli allenamenti.

### SESSIONE BUILD BASE

La sessione Build Base consiste in una corsa di resistenza. Cerca di coprire la distanza prevista ad un ritmo costante ed agevole, al fine di gettare le basi per andare avanti. L'intensità dovrebbe essere alla tua portata e ricorda che il focus dell'allenamento è sulla durata e non sulla velocità. La sessione può essere svolta su Zwift insieme al coach Awan oppure in autonomia.

### CORSA DI RECUPERO

L'Easy run è una corsa leggera e di recupero che dà al corpo il tempo di elaborare lo stimolo dell'allenamento. Cerca di correre a un ritmo tranquillo e per tutta la durata suggerita. Ricordati che è fondamentale svolgere il riscaldamento e il defaticamento in modo corretto.

### GIORNO DI RECUPERO

Riposati e prenditi cura del tuo corpo. Nei giorni di recupero, dovresti svolgere solo attività a bassa intensità (niente corsa!) e di breve durata. Per migliorare le performance, il riposo è fondamentale tanto quanto l'allenamento.

## ELEMENTI DI ALLENAMENTO

## SPIEGAZIONE

### ESERCIZI DI PREPARAZIONE

5 minuti di esercizi per preparare i muscoli e le articolazioni ai movimenti della corsa. Puoi svolgerli in modo statico o dinamico. Alcuni esempi: stretching con ginocchia al petto, allungamento del quadricipite e dell'esterno coscia, squat, affondi e saltelli (10 ripetizioni per esercizio). I coach ti daranno maggiori indicazioni durante le sessioni dal vivo.

### CORSA DI RISCALDAMENTO

Dopo gli esercizi di preparazione, sfrutta la corsa di riscaldamento per accelerare lentamente il sistema cardiovascolare e preparare il corpo alla parte più intensa dell'allenamento.

### ANDATURE

Una serie di 10 esercizi per migliorare la tecnica di corsa e prepararti alla fase di allenamento ad alta intensità. Svolgi esercizi come skip, ginocchia alte, calciata, corsa a gambe tese, A-skip, B-Skip, saltelli e due brevi scatti per una durata totale di circa 30 minuti. Torna camminando per recuperare.

### ALLUNGHI

L'ultima fase prima del vero e proprio allenamento di corsa è l'allungo: inizia lentamente e accelera in progressione per 60-80 metri fino all'85% della tua velocità massima. Ripeti 3 volte e torna camminando.

### SFORZI AD ALTA INTENSITÀ (SESSIONE MOVE FORWARD)

Le sessioni Move forward sono eseguite in fartlek con sforzi ad alta intensità fino a 4 minuti. Cerca di mantenere l'andatura a una velocità costante, correndo ad un ritmo che potresti tenere per 30-40 minuti. Mantieni la calma, respira ritmicamente e regola lo sforzo se senti che stai andando troppo forte.

### SFORZI A BASSA INTENSITÀ (SESSIONE MOVE FORWARD)

Gli sforzi a bassa intensità inseriti tra gli sforzi ad alta intensità aiutano a recuperare attivamente: una corsa leggera diminuisce la frequenza cardiaca e la respirazione, preparandoti al prossimo sforzo ad alta intensità.

### CORSA DI DEFATICAMENTO

Sfrutta la corsa di defaticamento per calmare il sistema cardiovascolare e rilassare le gambe dallo sforzo prima di terminare l'allenamento.

### STRETCHING

Completa la tua sessione con dello stretching di defaticamento. Svolgi i tuoi esercizi preferiti per allungare e rilassare i muscoli. I nostri coach ti daranno più indicazioni sullo stretching post corsa nelle sessioni dal vivo.

### DISTANZA

Questo piano di allenamento non solo ti permette di completare la sfida di 30 km in 3 settimane, ma ti offre anche l'orientamento che ti serve per continuare ad allenarti. Se corri non più di 1-2 volte a settimana, allenati sulla distanza minima consigliata. Se invece hai più esperienza e corri regolarmente 3-4 volte a settimana, puoi basarti sulla distanza massima suggerita.

### EASY RUN (FASE DI RECUPERO)

L'Easy run della fase di recupero è una corsa a bassa intensità e ad un ritmo lento e controllato. Questa è utile a migliorare le performance e ad elaborare gli impulsi ricevuti durante le sessioni più intense.

### EASY RUN (SESSIONE BUILD BASE)

L'Easy run della sessione Build base è una corsa ad un ritmo costante ma agevole. La frequenza cardiaca e la respirazione sono accelerate, ma senza l'intensità elevata che caratterizza le sessioni di fartlek. Lo sforzo dovrebbe essere mantenuto su un lungo periodo di tempo.