



RUNNING ROUTINE FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



RUNNING ROUTINE

RENDI LA CORSA UN'ABITUDINE REGOLARE E SOSTENIBILE - Correre diventerà un aspetto più ampio del tuo allenamento. Crea una routine con giornate specificatamente dedicate alla corsa. In questo programma, il running è la base per la velocità.

INDICE

1. MINDSET & NUTRITION
2. FORZA E CORSA 2
3. CORSA 4-6



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



POWERED BY EXOS

RUNNING ROUTINE (PHASE 1)

RUNNING ROUTINE

RENDI LA CORSA UN'ABITUDINE REGOLARE E SOSTENIBILE - Correre diventerà un aspetto più ampio del tuo allenamento. Crea una routine con giornate specificatamente dedicate alla corsa. In questo programma, il running è la base per la velocità.



MENTALITÀ - METTITI ALLA PROVA

Decidere su che cosa incentrare il tuo allenamento può farti sentire in difficoltà. Affronta questa grande opportunità accettando le nuove esperienze, positive e negative, che questa sfida ti proporrà.

Rafforza il tuo legame, circondati di persone positive e sulla tua stessa lunghezza d'onda, che ti incoraggino ad arrivare al tuo obiettivo.

Ricorda: l'ansia è inevitabile quando ti costringi a superare i limiti della tua zona di comfort. Cerca modi creativi per trasformarla in entusiasmo e curiosità!



ALIMENTAZIONE - PROVA COSE NUOVE

Mentre stai sondando nuovi terreni per ottenere nuovi picchi prestazionali, espandi anche le esperienze del tuo palato.

Consenti a questo programma di migliorare la tua apertura verso le novità in senso olistico: assaggiare cibi nuovi renderà la tua dieta divertente e interessante, oltre a essere fondamentale per assumere tutti i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno. Vai alla scoperta di nuovi sapori: esplora, sperimenta e inventa. Mettiti alla prova e assaggia qualcosa di nuovo di tanto in tanto.

Inizia in modo semplice, aggiungendo frutta e verdura di colori inediti e inusuali alla tua assunzione quotidiana di energie.

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

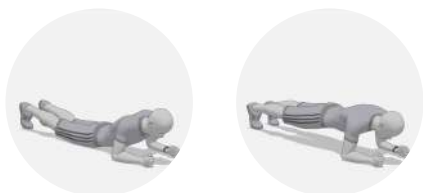
FORZA E CORSA 1

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

30 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.
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

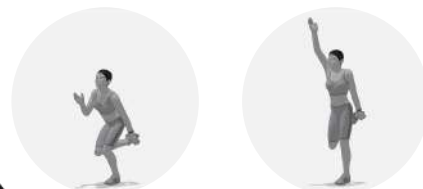


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

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.

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

FORZA

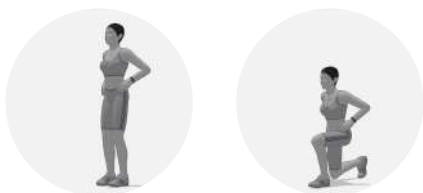
FORZA E CORSA 1

03
SERIE

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

AFFONDO ALL'INDIETRO

8 rip per lato



1. Stai in piedi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle
2. Tenendo il petto in fuori e il peso soprattutto sul piede anteriore, fai un affondo all'indietro.
3. Quando il ginocchio sta per sfiorare il pavimento, spingiti con il bacino per tornare alla posizione eretta.
4. Ripeti con l'altra gamba.
5. Continua alternando per completare la serie.

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

PIEGAMENTI

8 rip



1. Parti dalla posizione classica da piegamento con le mani sotto le spalle e le gambe allungate all'indietro.
2. Mantenendo il busto stabile e il bacino parallelo al pavimento, piega i gomiti per avvicinare il corpo al suolo.
3. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.
4. Continua fino a finire la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, braccia e busto.

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 ALTO CON BRACCIO SOLLEVATO

6 rip per lato



1. Parti dalla posizione di piegamento con le mani direttamente sotto alle spalle e i piedi divaricati a distanza superiore di quella delle spalle.
2. Solleva un braccio portandolo in avanti e mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
3. Riporta il braccio al pavimento sotto le spalle.
4. Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.
5. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

RUNNING ROUTINE (PHASE 1)

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

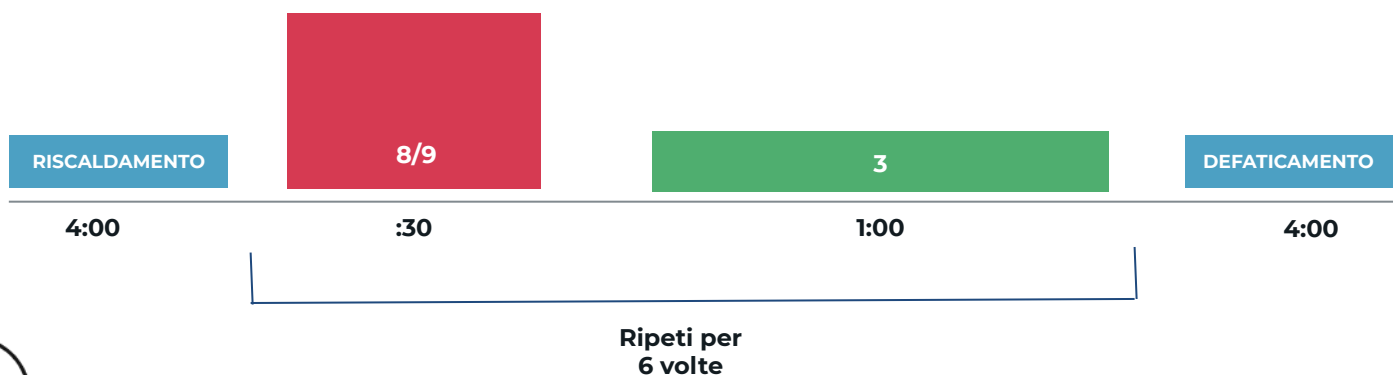
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 6 a 7 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)



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

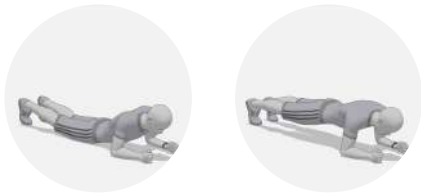
CORSA 1-3

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

30 secondi ciascuno



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.

MARCIA SU PONTE

5 rip per lato



1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Riabbassa il piede verso terra e ripeti con l'altra gamba.
5. Continua alternando e completa la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare i glutei e leggermente meno intensamente anche i muscoli ischiocrurali e lombari.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip

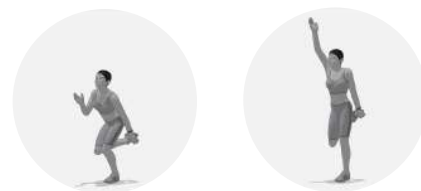


1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti fino a raggiungere la posizione da piegamento.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

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

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.

PREPARAZIONE

CORSA 1-3

continua

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.

SALTELLI

10 metri



1. Parti in posizione eretta con i piedi distanti quanto la larghezza del bacino. Quindi, alza un ginocchio e il braccio opposto davanti al tuo corpo.
2. Riporta il piede al suolo e crea un doppio contatto per eseguire un saltello in avanti mentre alzi il ginocchio e il braccio opposti.
3. Ripeti l'esercizio dal lato opposto.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: *Tutto il tuo corpo che lavora.*

SALTELLI VELOCI

10 secondi



1. Parti da una posizione atletica con le ginocchia piegate, il bacino rivolto all'indietro e le braccia piegate.
2. Fai una corsetta sul posto alzando i piedi di circa 5 cm da terra il più velocemente possibile.
3. Torna a terra toccando con un piede il punto di partenza mentre l'altro si muove a destra e sinistra.
4. Completa la serie da un lato e poi ripetila dall'altro.

COSA SENTI: *Sentirai lavorare bacino, ginocchia e caviglie; inoltre migliorerai la tua coordinazione.*

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Inserire del testo introduttivo in questo spazio. Eliminare dalla pagina se non necessario.

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.

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (1) (30 MINUTI)



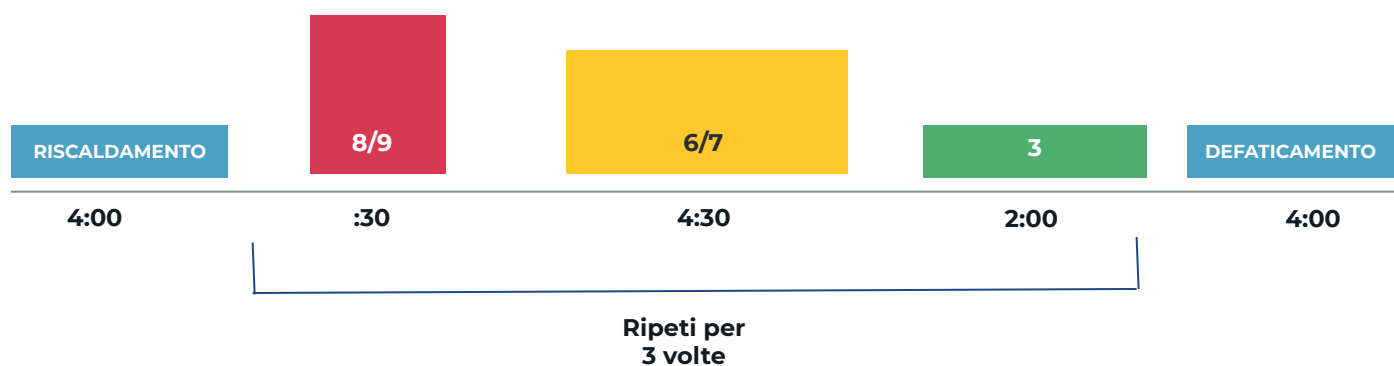
Ripeti per
2 volte



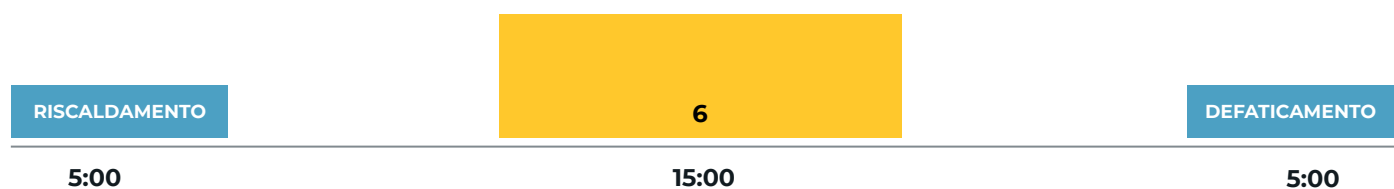
RUNNING ROUTINE (PHASE 1)

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (2) (29 MINUTI)



ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (3) (25 MINUTI)



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)