



RUNNING ROUTINE FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

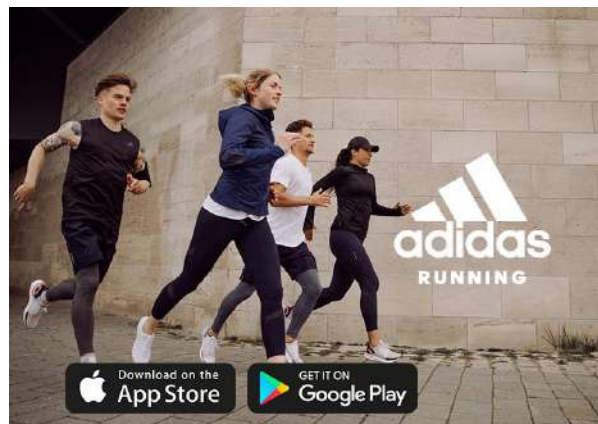


RUNNING ROUTINE

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

		GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
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 2)

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 - PRATICA LA GRATITUDINE

Fai un elenco delle cose importanti per cui ti senti di dire "grazie!"; può trattarsi di relazioni, lavoro, opportunità, beni, agi.

Fai questo esercizio ogni giorno: scegli da questo elenco un elemento che per te ha più valore in quella giornata. Trova almeno tre motivi per qui vorresti esprimere gratitudine per questo elemento e scrivilo. Tienili a mente durante la giornata mentre la negatività cerca di insinuarsi.



ALIMENTAZIONE - COMPLESSITÀ PER FARTI PROGREDIRE

Diventa veloce bruciando energia lentamente. Per la tua dieta, prediligi carboidrati complessi come cereali integrali, semi e ortaggi ricchi di amido.

Infatti, questa categoria di carboidrati richiede più tempo per essere digerita rispetto a quella semplice. Il risultato è un rilascio di energia più graduale e durevole, fondamentale per la corsa.

Durante il giorno scegli fonti di carboidrati con cereali integrali e ricchi di fibre, almeno 3 g per porzione. Inserendo la corsa nel tuo allenamento, i carboidrati ti aiuteranno a sentirti veloce e sprizzante di energia.

FASE 2

FORZA E CORSA 2

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 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

45 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.*

CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato

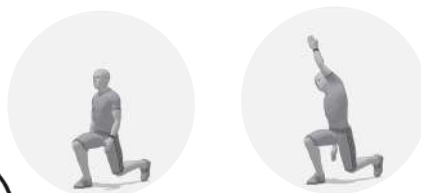


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, infila la mano al di sotto dell'altro ginocchio e porta quella opposta sotto alla caviglia.
3. Stendi la gamba a terra mentre avvicini il ginocchio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

COSA SENTI: *Allungamento dell'esterno dell'anca.*

AFFONDO ALL'INDIETRO CON FLESSIONE LATERALE

5 rip per lato



1. Mettiti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi.
2. Fai un affondo all'indietro con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
3. Alza in aria la mano della gamba piegata dietro e fletti il busto verso l'altra mano.
4. Quindi torna alla posizione di partenza.
5. 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

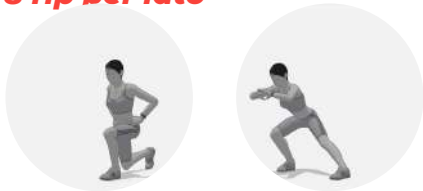
FORZA E CORSA 2

04
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 E LATERALE

8 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro e abbassa il bacino verso il pavimento, piegando le ginocchia finché quello posteriore sfiorerà quasi il suolo.
2. Quindi torna alla posizione di partenza.
3. Esegui immediatamente un passo laterale con la stessa gamba e abbassa il bacino verso il pavimento piegando il ginocchio di questa spingendo indietro il sedere, mentre l'altra rimane tesa.
4. Continua alternando per completare la serie..

COSA SENTI: Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite, e un allungamento dei flessori dell'anca e dell'inguine.

FLESSIONI CON UNA GAMBA

8 rip per lato



1. Parti dalla posizione classica da piegamento con le mani sotto le spalle e le gambe allungate all'indietro.
2. Alza un piede alla volta di qualche centimetro, sempre tenendo le gambe tese.
3. Mantenendo il busto stabile e il bacino parallelo al pavimento, piega i gomiti per avvicinare il corpo al suolo.
4. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.
5. Completa la serie da un lato prima di ripeterla tenendo l'altro piede sollevato.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, braccia e busto.

PONTE SU UNA GAMBA

6 rip per lato



1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Piega un ginocchio, avvicinalo al petto e rimani in posizione.
3. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

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

PLANK BASSO ALTERNATO

6 rip per lato



1. Fai una flessione spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci; piega il mento così la testa sarà allineata al resto del corpo e rimani in posizione per 2 secondi.
2. Contrai i pettorali e dorsali e, tenendo ben dritta la schiena, spingiti in posizione del ponte laterale isometrico. Mantieni per 2 secondi.
3. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, spalle e braccia.

RUNNING ROUTINE (PHASE 2)

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

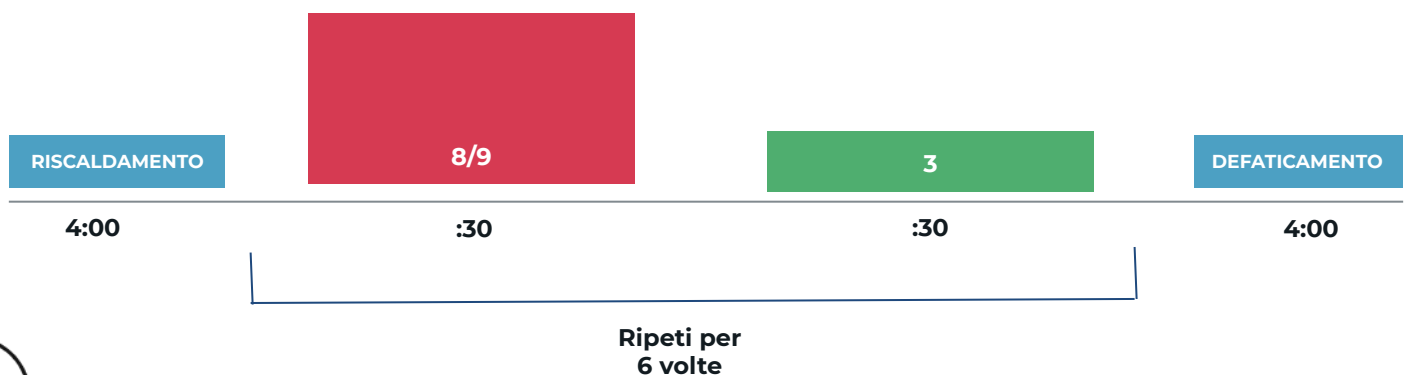
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

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 (2) (14 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 2)

PREPARAZIONE

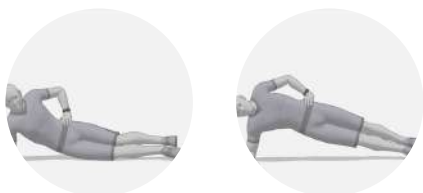
CORSA 4-6

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

30 secondi per lato

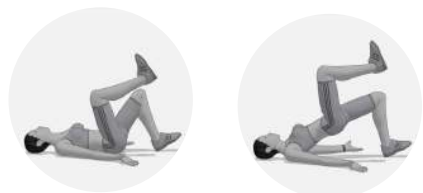


1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa i piedi uno sull'altro.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra.
3. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.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

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

PONTE SU UNA GAMBA

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. Piega un ginocchio, avvicinalo al petto e rimani in posizione.
3. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

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

AFFONDO LATERALE

5 rip per lato



1. Stai in piedi con i piedi alla stessa larghezza delle spalle
2. Esegui un passo laterale con una gamba e abbassa il bacino verso il pavimento piegando il ginocchio di questa gamba e spingendo indietro il sedere, mentre l'altra rimane tesa.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti con la gamba piegata.
4. Continua alternando per completare la serie

COSA SENTI: Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite, e un allungamento dell'interno coscia della gamba tesa.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON ROTAZIONE

5 rip per lato



1. Parti in posizione eretta con petto in fuori, spalle rilassate e braccia lungo i fianchi. Quindi, fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai i glutei della gamba posteriore.
2. Ruota il busto verso la gamba che sta avanti, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
3. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

RUNNING ROUTINE (PHASE 2)

PREPARAZIONE

CORSA 4-6

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.

CARIOCA

10 metri

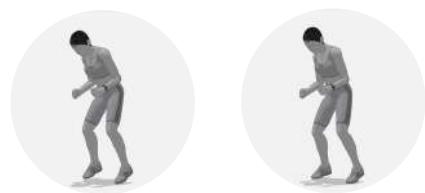


1. Inizia dalla posizione eretta. Quindi, muovendoti verso destra, ruota le anche in avanti e porta il ginocchio sinistro davanti al corpo incrociando il suo asse.
2. Quindi, ruota indietro il bacino, facendo un passo indietro con la gamba sinistra
3. Ripeti per la distanza/durata indicata, quindi cambia direzione.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

POGO SUL POSTO

10 secondi



1. Parti da una posizione di base atletica con il bacino e le ginocchia leggermente flessi e le braccia piegate davanti a te.
2. Saltella velocemente su e giù, per circa 5 cm ogni saltello, tenendo il busto immobile e senza mai estendere completamente ginocchia e bacino.
3. Atterra sulle piante dei piedi e ripeti.
4. Continua per il resto della serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

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.

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (4) (30 MINUTI)



Ripeti per
2 volte



POWERED BY EXOS

RUNNING ROUTINE (PHASE 2)

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (5) (36 MINUTI)



ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (6) (30 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 2)