

COME INIZIARE A CORRERE



PREMESSA:

Correre è il gesto più naturale dell'uomo. Non richiede ambienti particolari: un parco, dei viali alberati o delle strade poco trafficate. Non richiede abilità particolari. Tutti possono farlo con profitto. Basta essere motivati, trovare magari qualche compagno di fatica, seguire piccole e semplici regole.

Infine, non arrendetevi davanti alle prime difficoltà: ci vuole un po' di tempo per apprezzarne appieno tutte le virtù.

Ma una volta superato il "primo scoglio" non ne potrete più fare a meno. Migliorerà, e di molto, la qualità della vostra vita.

CONSIGLI UTILI:

A) Abbigliamento

A1. Scarpe

1. Compratevi delle scarpe con buona ammortizzazione adatte tipo "A3 Neutre" o "A4 Stabili" per chi è pronatore (quando durante la corsa la caviglia tende a ruotare verso l'interno).

Alcune indicazioni: vengono considerate scarpe Ammortizzate A3 o A4 tutte le scarpe con peso superiore a 300g, scarpe di peso inferiore vengono definite "A2" (intermedie) ideali chi per chi ha uno stile di corsa efficiente e veloce.

Alcuni marchi famosi: Adidas (pianta piede stretta), ASICS; Brooks, Saucony e New Balance (normale); Mizuno (pianta larga)

Per ulteriori consigli è opportuno rivolgersi a negozi specializzati. Ricordatevi che le scarpe sono l'abbigliamento più importante per il corridore non lesinate troppo sul loro costo e non seguite l'estetica ! Le corrette calzature prevengono fastidiosi infortuni e vi aiutano a correre meglio. EVITATE L'USO DI SCARPE NON IDONEE ALLA CORSA !! .

A2. Indumenti (sempre in materiale tecnico e traspirante)

2 . Non indossate mai indumenti di nylon per aumentare la sudorazione (es. K WAY e simili) con l'idea di bruciare più calorie e dimagrire. Con il sudore perdete vapore acqueo e sali minerali (preziosi per il buon funzionamento dei vostri muscoli) non grasso corporeo, rischiando di farvi male. Non indossate magliette di cotone trattengono il sudore e mantengono il corpo umido. I migliori indumenti sono quelli definiti "tecnici" in materiale altamente traspirante sia per l'inverno che per l'estate, questi capi sono in vendita presso qualsiasi negozio sportivo.

A3. Corsa

3.1 Correte sempre lentamente nel modo il più uniforme possibile e rilassato. Ogni tensione muscolare inutile provoca uno sperpero di energia. La mimica facciale in particolare dev'essere sempre rilassata. Correre dev'essere un piacere.

3.2 Nel primo mese prima di iniziare a correre fate come riscaldamento una camminata veloce di 5 min. vi preparerà alla corsa. 3.3 E' utile fare esercizi di stretching (allungamento muscolare) e un buon numero di esercizi addominali vi aiuterà a stabilizzare il "Tronco" preservandovi da pericolosi mal di schiena. Eseguiteli **sempre dolcemente** e in assenza di dolori !!! . Se non conoscete gli esercizi di stretching idonei, rivolgetevi al nostro gruppo saremo lieti di fornirveli.

3.4 Al termine del vostro allenamento eseguite il defaticamento camminando per 5 minuti per i primi mesi e poi correndo molto lentamente per qualche centinaio di metri (300-400 m.). Poi, ricordatevi di fare lo stretching !

3.5. Siate molto gradualmente nell'allenamento, l'obbiettivo è di abituarsi allo sforzo.

3.6. Nei primi mesi di corsa correte sempre su percorsi pianeggianti di terra battuta o asfalto. I dislivelli affaticano troppo i muscoli poco abituati allo sforzo, con il rischio di infortunarvi.

3.7 Non correte mai a stomaco pieno. Lasciate passare almeno 3 h tra l'allenamento e i pasti principali (colazione compresa) o un'ora e mezza tra lo spuntino mattutino o pomeridiano. Meglio avere un leggero senso di fame

3.8. Bevete molto (possibilmente fuori) durante la giornata e, soprattutto, **ricordatevi di reintegrare i liquidi persi** dopo ogni allenamento (il calo di peso è essenzialmente dovuto a perdita di liquidi !!)

A4. Tabelle per la corsa

4. A seguire un paio di tabelle esemplificative ad uso e consumo di chi inizia. Ne esistono molte di simili , ricordatevi di non strafare ma

Usate sempre il buon senso 😊

DA ZERO A UN'ORA

SETTIMANA	L	M	M	G	V	S	D
1	RIPOSO	5 X (C 1' + M 1')	RIPOSO	5 X (C 1' + M 1')	RIPOSO	RIPOSO	7 X (C 1' + M 1')
2	RIPOSO	5 X (C 2' + M 1')	RIPOSO	8 X (C 2' + M 1')	RIPOSO	RIPOSO	5 X (C 3' + M 1')
3	RIPOSO	4 X (C 3' + M 1')	RIPOSO	8 X (C 2' + M 1')	RIPOSO	RIPOSO	5 X (C 3' + M 1')
4	RIPOSO	3 X (C 5' + M 2')	RIPOSO	5 X (C 3' + M 1')	RIPOSO	RIPOSO	3 X (C 5' + M 2')
5	RIPOSO	3 X (C 6' + M 2')	RIPOSO	5 X (C 4' + M 1')	RIPOSO	RIPOSO	3 X (C 6' + M 2')
6	RIPOSO	4 X (C 6' + M 2')	RIPOSO	2 X (C 8' + M 2')	RIPOSO	RIPOSO	3 X (C 7' + M 2')
7	RIPOSO	3 X (C 8' + M 2')	RIPOSO	2 X (C 10' + M 3')	RIPOSO	RIPOSO	3 X (C 7' + M 2')
8	RIPOSO	3 X (C 10' + M 2')	RIPOSO	2 X (C 10' + M 2')	RIPOSO	RIPOSO	3 X (C 12' + M 2')
9	RIPOSO	2 X (C 12' + M 3')	RIPOSO	2 X (C 10' + M 2')	RIPOSO	RIPOSO	2 X (C 15' + M 3')
10	RIPOSO	20'	RIPOSO	2 X (C 15' + M 2')	RIPOSO	RIPOSO	20'
11	RIPOSO	25'	RIPOSO	2 X (C 15' + M 2')	RIPOSO	RIPOSO	25'
12	RIPOSO	20'	RIPOSO	30'	RIPOSO	RIPOSO	30'
13	RIPOSO	30'	RIPOSO	30'	RIPOSO	RIPOSO	40'
14	RIPOSO	30'	RIPOSO	40'	RIPOSO	RIPOSO	45'
15	RIPOSO	30'	RIPOSO	45'	RIPOSO	RIPOSO	45'
16	RIPOSO	40'	RIPOSO	50'	RIPOSO	RIPOSO	50'
17	RIPOSO	40'	RIPOSO	50'	RIPOSO	RIPOSO	50'
18	RIPOSO	40'	RIPOSO	55'	RIPOSO	RIPOSO	55'
19	RIPOSO	45'	RIPOSO	55'	RIPOSO	RIPOSO	1:00'

C = CORSA

M = MARCIA

Iniziare a correre: da zero minuti a un'ora

Sett.	Martedì	Giovedì	Domenica
1	(correre 1' + camminare 2') 5 volte	(correre 1' + camminare 2') 5 volte	(correre 1' + camminare 2') 5 volte
2	(correre 2' + camminare 2') 5 volte	(correre 2' + camminare 2') 5 volte	(correre 3' + camminare 2') 5 volte
3	(correre 3' + camminare 2') 5 volte	(correre 5' + camminare 5') 2 volte	(correre 3' + camminare 2') 5 volte
4	(correre 4' + camminare 2') 5 volte	(correre 5' + camminare 5') 2 volte	(correre 4' + camminare 2') 5 volte
5	(correre 5' + camminare 4') 4 volte	(correre 5' + camminare 3') 2 volte	(correre 5' + camminare 3') 5 volte
6	(correre 5' + camminare 2') 4 volte	(correre 8' + camminare 2') 2 volte	(correre 5' + camminare 2') 5 volte
7	(correre 8' + camminare 2') 3 volte	(correre 5' + camminare 1') 3 volte	(correre 9' + camminare 3') 3 volte
8	(correre 5' + camminare 1') 5 volte	(correre 10' + camminare 2') 2 volte	(correre 9' + camminare 2') 3 volte
9	(correre 5' + camminare 1') 5 volte	(correre 12' + camminare 2') 2 volte	(correre 15' + camminare 3') 2 volte
10	(correre 9' + camminare 1') 3 volte	(correre 12' + camminare 1') 2 volte	(correre 18' + camminare 2') 2 volte
11	(correre 15' + camminare 1') 2 volte	correre 25'	(correre 20' + camminare 1') 2 volte
12	correre 35'	correre 30'	(correre 20' + camminare 1') 2 volte
13	correre 40'	correre 30'	correre 45'
14	correre 45'	correre 35'	correre 45'
15	correre 45'	correre 40'	correre 50'
16	correre 50'	correre 40'	correre 60'