

INIZIARE A CORRERE

da zero a 10 km



Il programma è diviso in **tre fasce** per un totale di **dieci livelli** per arrivare a quello che deve essere l'obiettivo del principiante: **correre 10 km**.

Ogni fascia è qualitativamente diversa dalle altre e pertanto è buona cosa non passare alla successiva se non si padroneggia quella in cui si è attualmente. Un livello deve essere ripetuto più volte finché non si termina l'allenamento con la netta sensazione che si poteva continuare ancora tranquillamente. Non saltate i recuperi al passo: unire due frazioni di corsa rende il tutto molto più difficile.

L'allenamento dura sempre **un'ora circa**.

FASCIA GIALLA

È quella di chi inizia veramente a correre, senza passare alla corsa da altri sport e in genere con una vita sedentaria ormai da anni. L'obiettivo è di passare gradatamente dalla camminata alla corsa.

Livello 1: 2' camminando + 1' di corsa per 8 volte

Livello 2: 3' camminando + 2' di corsa per 6 volte

Livello 3: 3' camminando + 4' di corsa per 6 volte

Ripeto che in questa fase **non** conta assolutamente la velocità, quanto l'arrivare alla fine del lavoro. Se vi sentite pronti per il livello 3, incominciate comunque dal livello 1: farete un allenamento leggero e il giorno dopo sarete freschi e pimpanti per il prossimo.

FASCIA ROSSA

È la fascia di chi ogni tanto svolge qualche attività ricreativa che comporta un minimo d'intensità dello sforzo. Il problema è dare continuità a questo sforzo, nonché allenare l'organismo a un minimo di durata.

Livello 4: 3' camminando + 6' di corsa per 5 volte

Livello 5: 3' camminando + 10' di corsa per 4 volte

Livello 6: 3' camminando + 15' di corsa per 3 volte

La differenza qualitativa fra i livelli è maggiore che nella fascia gialla, per cui dovete digerire bene un livello prima di passare al successivo.

FASCIA NERA

Potete ormai sentirvi nell'anticamera del professionismo per cui non strafate. Da notare che gli ultimi livelli non vengono ripetuti due o più volte. A cosa servono i 5' di camminata? Servono comunque come riscaldamento, un concetto che chi corre dovrebbe avere sempre presente. Non si può iniziare subito a correre (per quanto piano). Il riscaldamento minimizza la probabilità di infortunio e predispone il corpo a una partenza soft.

Livello 7: 5' camminando + 25' di corsa per 2 volte

Livello 8: 3' camminando + 35' di corsa + 5' di cammino e 15' di corsa

Livello 9: 5' camminando + 45' di corsa + 5' di cammino e 15' di corsa

Livello 10: 5' di camminata + 10 km di corsa

Il numero di sedute

Considerate che un principiante può allenarsi proficuamente secondo questo schema con un numero di sedute alla settimana che va da un minimo di tre a un massimo di sei. Come decidere tale numero? Dipende dalle caratteristiche del soggetto: se si è recuperata la seduta precedente, è possibile uscire anche il giorno dopo, ma almeno un giorno alla settimana di riposo ci vuole. Non si deve pensare che un terribile mal di gambe significhi che ci si è allenati bene: vuol solo dire che si è esagerato.

Consiglio di fermarsi su un livello almeno una settimana (meglio due) e di non usare il cronometro per riscontrare eventuali progressi: il vero progresso è correre con facilità, non correre più forte.

Solo all'ultimo livello potete verificare il tempo in cui completate i 10 km.

