

# Running – Good Practice: ABC della corsa

Solo un allenamento regolare della tecnica (ABC della corsa) può migliorare i singoli elementi di movimento della corsa e renderli più variabili. Vale anche la pena di inserire esercizi di tecnica specifici nel programma di riscaldamento prima delle sessioni di allenamento veloce.



Per preparare il fisico a una sequenza di movimenti rapidi e corretti, durante l'ABC della corsa è necessario osservare i seguenti punti:

- La parte tecnica di un allenamento di corsa dura 10-20 minuti.
- Eseguire l'esercizio su una distanza di 20-30 metri, quindi tornare al punto di partenza camminando o correndo a ritmo rilassato. Ripetere l'esercizio 2-3 volte.
- Iniziare con esercizi semplici. Aumentare gradualmente gli esercizi difficili (ev. anche stando fermi in piedi o marciando sul posto) e aumentare lentamente la velocità di esecuzione.
- Non inserire troppi esercizi in una volta sola, ma ripetere lo stesso esercizio più volte.
- Gli esercizi della scuola di corsa fanno di solito parte del riscaldamento, poiché l'apprendimento di nuovi movimenti e la loro esecuzione corretta funzionano meglio quando si è ben riposati.
- Gli esercizi della scuola di corsa possono essere inseriti di tanto in tanto alla fine di una sessione di allenamento. Ciò consente al podista di apprendere l'esecuzione pulita di una tecnica di corsa anche in condizioni di stanchezza.
- Per il rafforzamento/stabilizzazione delle gambe o dei piedi, gli esercizi possono essere eseguiti anche in senso inverso e laterale.

## Gli esercizi

- [Running – Good Practice: ABC della corsa – Lavoro di braccia](#)

- Running – Good Practice: ABC della corsa – Lavoro della caviglia
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Calciata sotto
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Skipping medio e basso
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Skipping
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Combinazione frontale e posteriore
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – A-skips, B-skips, C-skips, skips con gamba tesa
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Corsa a trazione
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Rimbalzi alternati
  - Running – Good Practice: ABC della corsa – Rimbalzi
- 

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**