Running – Forme di allenamento per migliorare la resistenza: Corsa di resistenza

La corsa di resistenza è l'elemento più importante dell'allenamento dei podisti, indipendentemente dal fatto che si stiano allenando per 5 o 10 chilometri, per una semimaratona o per una maratona.

Si corre per un tempo prolungato a velocità costante (cfr. p. 4 Intensità).

Corse nei livelli 1–3 costituiscono almeno il 75% dell'intero programma di allenamento. Ciò vale anche per gli atleti ambiziosi.

Varianti

- **Un Longjog** o footing lungo è una corsa di resistenza della durata di ca. 90 minuti. A causa della loro lunga durata, non sono considerate sessioni di allenamento rilassate.
- **Nelle corse progressive** si aumenta continuamente la velocità da lento a veloce. Ad esempio in un Longjog di 30 minuti al livello 1, 15 minuti al livello 2, 15 minuti al livello 3, 15 minuti al livello 4, 30 minuti al livello 1.
- **Corsa di resistenza a tempo**: Correre a ritmo sostenuto per 20-30 minuti in gruppi di prestazioni, intensità 4: faticoso, possibile scambio di brevi parole.
- **Corsa di ritorno**: Dopo 15 minuti si torna indietro, dopo altri 15 minuti si raggiunge nuovamente il punto di partenza; adatto a gruppi eterogenei.

Fonte: Swiss Athletics