

Running – Programma di allenamento in 10 settimane: Per principianti

La pianificazione dell'allenamento per i principianti consiste nel progettare la struttura in modo tale che il podista raggiunga l'obiettivo prefissato e provi gioia nella corsa. Solo chi si diverte a correre lo farà a lungo termine, anche dopo un corso per principianti o un piano di allenamento esemplare attuato in prima persona.

Un approccio promettente è il seguente:

- Iniziare in modo dolce richiede all'incirca 10 settimane di tempo. Il nostro programma di allenamento costituisce una buona preparazione per partecipare a una corsa popolare da 3 a 5 chilometri.
- Il programma va adattato alle proprie esigenze individuali. All'inizio non bisogna pretendere troppo dal proprio corpo, che ha bisogno di tempo per abituarsi e adattarsi a questo sforzo.
- Scegliete il vostro ritmo in modo da non restare senza fiato e da riuscire a parlare senza problemi con il compagno di allenamento.
- Unitevi a un gruppo oppure motivate amici o conoscenti a correre insieme a voi.
- Scegliete un percorso che vi piace, senza forti pendenze.
- I sentieri di terra battuta sono preferibili alle strade asfaltate.

Settimana 1	Inizia il progetto corsa
Lunedì	
Martedì	5 x 2 minuti di corsa intervallati da 2 di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	3 x 3 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	2 x 5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Settimana 2	Approccio dolce
Lunedì	
Martedì	5 x 3 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	

Settimana 2	Approccio dolce
Giovedì	2 x 6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	3 x 5 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Settimana 3	Primi progressi
Lunedì	
Martedì	5 x 4 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	3 x 6 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata
Venerdì	
Sabato	
Domenica	2 x 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Settimana 4	Correre per 15 minuti senza interruzioni
Lunedì	
Martedì	2 x 6 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Mercoledì	
Giovedì	2 x 8 minuti di corsa intervallati da 4 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa
Venerdì	
Sabato	
Domenica	15 minuti di corsa 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching
Settimana 5	Insistere con regolarità
Lunedì	

Settimana 5		Insistere con regolarità
Martedì	3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching	
Mercoledì		
Giovedì	2 x 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa	
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi	
Sabato		
Domenica	20 minuti di corsa, 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching	
Settimana 6		Correre per 25 minuti senza interruzioni
Lunedì		
Martedì	4 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata 15 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching	
Mercoledì		
Giovedì	2 x 12 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa	
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi	
Sabato		
Domenica	25 minuti di corsa, 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching	
Settimana 7		Variare il ritmo
Lunedì		
Martedì	3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita 20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching	
Mercoledì		
Giovedì	5 minuti di corsa, 3 minuti di camminata, 8 x 1 minuto di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata, 3 minuti di camminata, 1 x 5 minuti di corsa, 2 minuti di camminata 10 minuti di ABC della corsa	
Venerdì	10 minuti di ginnastica per i piedi	

Settimana 7 Variare il ritmo

Sabato

Domenica 20 minuti di corsa,
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 8 Correre per 30 minuti senza interruzioni

Lunedì

Martedì 4 x 7 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 2 x 15 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata
10 minuti di ABC della corsa

Venerdì 10 minuti di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 30 minuti di corsa,
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 9 Diverse variazioni del ritmo

Lunedì

Martedì 3 x 6 minuti di corsa intervallati da 3 minuti di camminata spedita
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Mercoledì

Giovedì 2 x 5 minuti di corsa intervallati da 2 minuti di camminata
5 x 2 minuti di corsa (aumentando il ritmo) intervallati da 1 minuto di camminata
3 minuti di camminata, 5 minuti di corsa, 10 minuti di ABC della corsa

Venerdì 10 minuti di ginnastica per i piedi

Sabato

Domenica 25 minuti di corsa,
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Settimana 10 Arrivare ben preparati alla prima gara

Lunedì

**Settimana
10** Arrivare ben preparati alla prima gara

Martedì 2 x 10 minuti di corsa intervallati da 5 minuti di camminata
10 minuti di ABC della corsa

Mercoledì

Giovedì 15 minuti di corsa, 5 minuti di camminata, 3 x 1 minuto di corsa (aumentando il ritmo)
intervallati da 1 minuto di camminata lenta
20 minuti di stabilizzazione del tronco e stretching

Venerdì

Sabato

Domenica Corsa popolare (da 3 a 5 chilometri circa)

Fonte: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO