

## **Quattro settimane per avvicinarsi alla corsa**

Si svolgeranno tre sedute di allenamento alla settimana ed ogni allenamento si dividerà in tre parti con:

- 1 – il riscaldamento
  - 2 – il lavoro
  - 3 - il defaticamento
- 

### **1° settimana:**

5 minuti di camminata --- 1 min. di corsa + 2 min. di camminata x 3 volte --- 5 min. di camminata  
5 minuti di camminata --- 1 min. di corsa + 2 min. di camminata x 5 volte --- 5 min. di camminata  
5 minuti di camminata --- 2 min. di corsa + 2 min. di camminata x 3 volte --- 5 min. di camminata

### **2° settimana:**

5 minuti di camminata --- 5 min. di corsa --- 10 min. di camminata  
Riscaldamento --- 2 min. di corsa + 2 min. di camminata x 5 volte --- Defaticamento  
Riscaldamento --- 3 min. di corsa + 2 min. di camminata x 4 volte --- Defaticamento

### **3° settimana**

Riscaldamento --- 5 min. di corsa + 3 min. di camminata x 2 volte --- Defaticamento  
Riscaldamento --- 10 min. di corsa --- 15 min. di camminata  
Riscaldamento --- 4 min. di corsa + 2 min. di camminata x 3 volte --- Defaticamento

### **4° settimana**

Riscaldamento --- 4 min. di corsa + 1 min. di camminata x 3 volte --- Defaticamento  
Riscaldamento --- 4 min. di corsa + 2 min. di camminata x 4 volte --- Defaticamento  
Riscaldamento --- 15 min. di corsa --- 15 min. di camminata

- E' molto importante fare un buon riscaldamento prima dell'allenamento ed effettuare sempre il defaticamento dopo.
- Per iniziare cercare un percorso in piano.
- Se nella camminata tra le prove di corsa si sente particolarmente stanchi, significa che si è andati troppo veloce, per cui nella prova successiva mantenere un ritmo più lento.
- Per il momento è necessario raggiungere una condizione atletica di fondo accettabile, cioè adattare il corpo allo sforzo, quindi migliorare passo dopo passo, senza esagerare evitando anche gli infortuni e continuando a crescere.
- Variare gli allenamenti o uscire insieme a qualche amico, rende più piacevole il lavoro.