

RUNNER'S WORLD

Iniziare DA ZERO

Da zero a 30 minuti in 4 settimane

1 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 1 minuto, cammina 1 minuto Ripeti 10 volte (tempo totale: 20 minuti)
	2° GIORNO	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)
	3° GIORNO	Corri 4 minuti, cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 25 minuti)
2 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
	2° GIORNO	Corri 6 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)
	3° GIORNO	Corri 8 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 30 minuti)
3 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
	2° GIORNO	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)
	3° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
4 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
	2° GIORNO	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
	3° GIORNO	Corri 30 minuti o 5 km

Da 30 a 60 minuti in 4 settimane

1 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)
	2° GIORNO	Corri 12 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 45 minuti)
	3° GIORNO	Corri 38 minuti
2 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 17 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 40 minuti)
	2° GIORNO	Corri 14 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 51 minuti)
	3° GIORNO	Corri 46 minuti
3 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 46 minuti)
	2° GIORNO	Corri 16 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 57 minuti)
	3° GIORNO	Corri 52 minuti
4 ^a SETT.	1° GIORNO	Corri 23 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 52 minuti)
	2° GIORNO	Corri 13 minuti, cammina 3 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 64 minuti)
	3° GIORNO	Corri 60 minuti o 10 km

SEGUI LE TABELLE

In tutti gli allenamenti si dovrebbe correre a un ritmo tranquillo, tale da consentire una reale o ipotetica conversazione. Se non riesci a parlare con chi ti sta accanto, allora vuol dire che l'andatura è troppo veloce. Respira normalmente: sia con la bocca sia con il naso. Inizia e termina ogni corsa con 5 minuti di camminata. L'ideale sarebbe se ti allenassi il martedì, il giovedì e la domenica, ma va bene qualsiasi altro giorno. Preoccupati piuttosto di lasciare almeno una giornata di recupero tra un allenamento e l'altro. Se vuoi rendere le tabelle più impegnative, cerca di correre più velocemente nel primo allenamento di ogni settimana. Non fare due uscite consecutive. Evita le ore più calde o più fredde del giorno.

Da 30 a 60 minuti PRONTO AL RADDOPPIO?

1 Finché non sei certo di aver acquisito una buona autonomia, corri sullo stesso percorso su cui facevi mezz'ora, certamente ricco di punti di riferimento.

2 Non cambiare abitudini, ma se ti sei sempre allenato nelle ore centrali della giornata non esitare a variare orario, soprattutto quando la stagione è più calda.

3 Se il programma ti risulta pesante, inserisci una settimana leggera da tre uscite di mezz'ora tra la seconda e la terza (in questo modo, ovviamente, le settimane totali diventeranno cinque).

4 Resta più che mai valida la regola di correre a giorni alterni, così da dare ai muscoli la possibilità di recuperare adeguatamente; se ti senti affaticato o avverti qualche dolorino strano, prenditi pure un giorno di riposo in più.

5 Se non hai ancora acquistato un paio di scarpe tecniche pensando che per appena 5 km bastava un modello similrunning, non rimandare oltre l'acquisto.

6 Raggiunta l'ora e/o i 10 km, regalati una settimana con tre uscite da mezz'ora per digerire al meglio tutto il lavoro svolto.