

Corso di Running



Chi sono

Ciao mi chiamo **David Rindone** e sono Coach di CrossFit Cervia.
È dall'età di 6 anni che pratico attività sportiva all'aperto e per la precisione calcio fino ai 18, e poi con il passare del tempo mi sono appassionato al Football Americano.

A 20 anni finalmente sono entrato in una Squadra di Football Americano con il ruolo di CornerBack. Il ruolo del CornerBack deve avere due caratteristiche, correre veloce (soprattutto all'indietro) e placcare forte chi prende la palla.

Ovviamente il mio percorso sportivo è stato accompagnato dal BodyBuilding sempre fino all'età di 20 anni e poi sostituito con grande passione dal CrossFit.

Durante il mio percorso ho seguito diversi corsi per lavorare nel mondo del Fitness tra questi:

CrossFit Trainer LV1
CrossFit Trainer LV2
Tecnico Personal Trainer FIPE
CrossFit Gymnastic Coach
CrossFit Strongman Coach
Laureando in Scienze Motorie

Il mio obiettivo è riuscire a tirare fuori il meglio dai miei atleti tramite l'esercizio fisico. Non è semplicemente far fatica o muoversi, il mio modo di fare coaching è focalizzato sul portare le persone vicino al loro limite e spronarle a tirare fuori la versione più forte e agguerrita di loro stessi!!

Ti lascio una frase che ripeto a me stesso quando sto facendo un allenamento molto faticoso e sto per mollare il colpo:

**Nel Football come nella vita,
la meta si conquista centimetro dopo centimetro.**

Perché seguire un programma di Running?

Quando decidiamo di allenarci o semplicemente di metterci in movimento scegliamo di alzarci, mettere delle scarpe da ginnastica e muoverci... è sicuramente un buon inizio, ma spesso abbiamo in mente risultati che poi non otteniamo, oppure iniziamo con tutte le migliori intenzioni ma dopo qualche giorno... le abbiamo già perse!

Muoversi è la base, ma è solo seguendo un percorso che possiamo arrivare a risultati concreti.

Seguire un programma ti permette:

1. di avere un focus e una strada ben precisa
2. di avere risultati concreti e palpabili grazie al continuo monitoraggio degli allenamenti che dovrai eseguire
3. evitare gli infortuni, perchè chi scrive il programma, cioè io, sa bene quale sia il volume adatto e conosce e ti comunica le tecniche corrette di esecuzione, riscaldamento e defaticamento

Perché seguire un programma come questo sulla corsa?

Per tutti i motivi di cui sopra e perchè qui sei in un gruppo, che fa lo stesso programma, che ha già portato risultati più che positivi a molte persone prima di te, che tu sia un neofita o un runner già navigato.

Inoltre, in questo programma, avrai un'analisi iniziale della tua corsa, consigli e tips giornalieri dal tuo coach, e la possibilità di accedere a tantissime risorse nel nostro gruppo chiuso Facebook.

E potrai fare anche nuovi "amici" di corsa!



Come Correre?

Iniziamo con una questione fondamentale.

Come si corre? Tallone SI o tallone NO? Mesopiede? Avampiede?

In realtà dipende da tanti fattori: dal tipo di corsa, dal terreno, dalla calzatura, da eventuali infortuni pregressi o operazioni subite, dal clima...

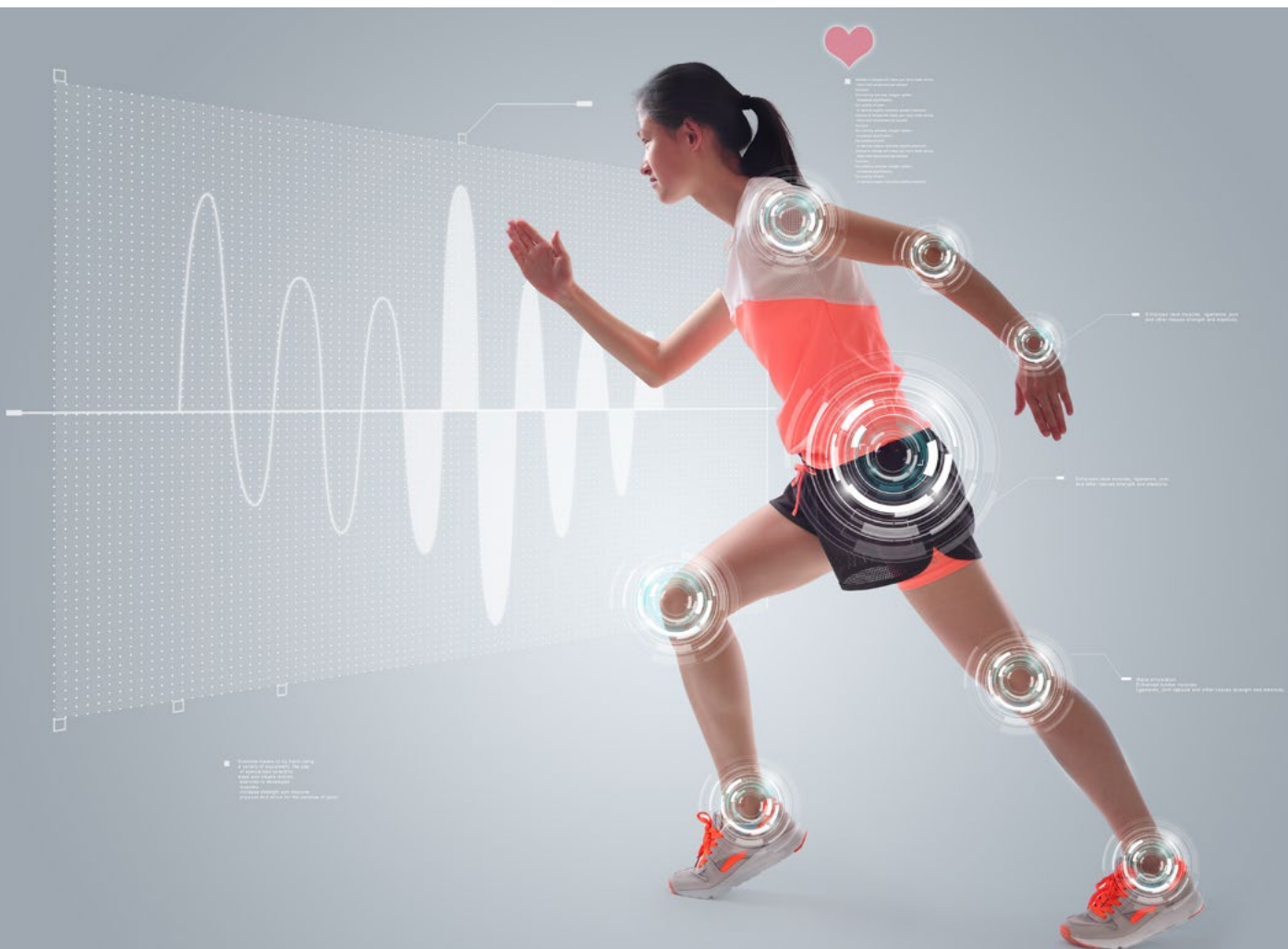
L'appoggio del piede è ritenuto erroneamente il Santo Graal della corsa, in realtà è un dato di fatto che quasi tutti i runner appoggino di tallone, e anche chi appoggia di mesopiede, se si tratta di maratoneti, dopo 30 km appoggia di tallone... discorso diverso per un centometrista.

Tutto ciò per dire che l'appoggio, fondamentale nel caso io abbia già un infortunio come una tallonite in corso, è un atteggiamento che ho in manie-

ra naturale e che posso correggere spesso non lavorando sull'appoggio in se, ma su altri aspetti come:

- 1) Postura
- 2) Ritmo/Cadenza
- 3) Rilassamento fisico durante la corsa

Migliorando questi aspetti, anche l'appoggio del piede migliorerà, portandoti ad una corsa meno traumatica per le tue articolazioni.



Come migliorare la Postura?

Iniziamo con il primo aspetto su cui dovrai lavorare: la postura.

Come migliorare la tua postura? In Primis: stai meno seduto!

Sembra banale ma stare meno seduti e camminare appena si può è la base per acquisire o mantenere una buona postura. In pratica è molto più facile da fare di quello che credi: vai a prendere tuo figlio a scuola parcheggiando lontano, fai le scale e non usare l'ascensore, se fai un lavoro sedentario prendi il caffè in un bar un po' più distante da quello dove vai di solito.

Parlando di postura nella corsa, invece, **ecco come avere una postura di corsa corretta:**

- **Corpo allungato verso l'alto:** immagina che qualcuno ti stia tirando verso l'alto dalla testa.
- **Tronco stabile:** contrai addominali e schiena per trasferire in modo efficiente la forza dalle gambe al suolo.
- **Scapole chiuse una contro l'altra:** immagina di avere una matita tra le scapole; questo ti aiuterà ad aprire le scapole senza ruotarle in avanti.
- **Guarda in avanti:** resisti alla tentazione di guardarti i piedi e porta in alto il mento.
- **Sporgiti leggermente in avanti:** ti aiuterà ad avere una migliore estensione delle anche e una maggiore propulsione. Il supporto deve arrivare dalle anche e dalle caviglie, non dall'inarcare la schiena.

Come migliorare il Ritmo/Cadenza

Il secondo aspetto su cui lavorare è il ritmo/cadenza.

Cos'è la cadenza della corsa: la cadenza è il **numero di ripetizioni al minuto**, che nella corsa si traduce in passi al minuto.

Per passo si intende l'appoggio del singolo piede a terra: destro + sinistro sono due passi.

Aumentare la frequenza del passo, ovvero la cadenza, riduce il rischio di patologie da sovrautilizzo come tendiniti, fasciti plantari, e micro fratture da stress alle ossa.

Questo perché correre ad una cadenza più alta permette di mettere il piede più indietro rispetto alla linea del tuo corpo. Tenendolo sotto il centro di gravità, si riduce il rimbalzo verticale del corpo, e quindi il trauma.

Aumentare la cadenza nella corsa può portare molti vantaggi, ma non c'è un "numero magico" che si adatta a tutti. Ogni atleta ha una cadenza che varia con la velocità, ma ci sono numeri da cui partire per migliorare la velocità di corsa e ridurre il rischio di infortuni.

In generale, 180 passi al minuto (**ppm**) sono considerati il numero obiettivo da raggiungere per ogni runner. Ovviamente, però, ogni atleta è differente: a seconda della tua corporatura, **cadenza** naturale e livello di forma fisica, dovresti puntare a raggiungere un numero di passi tra i 170 e i 180 **ppm (passi per minuto)**.



La cadenza dovrebbe essere aumentata un passo alla volta.

Come procedere?

Dopo aver calcolato il tuo ppm di corsa attuale, punta ad aumentarla del 5% ogni 2-4 settimane finché non raggiungi il range ottimale di 170-190 ppm. Si tratta solo di 3 o 4 passi in più al minuto.

Per misurare i tuoi ppm attuali puoi usare uno strumento come il telefono con GPS oppure puoi anche fare una stima (sicuramente meno attendibile di quella fatta da uno sport watch), impostando un timer di 1 minuto e contando quanti passi di corsa fai in questo intervallo di tempo.

Per correggere e aumentare i tuoi ppm, puoi anche usare uno sportwatch, ma il mio consiglio è quello di usare un metronomo.

Il metronomo è lo strumento utilizzato dai musicisti per "andare a tempo". Ci sono tantissime applicazioni di metronomo per smartphone che puoi scaricare gratuitamente.

Come usarlo? Imposta il tuo metronomo al target dei 170-180 ppm e prova a tenere il ritmo più a lungo che puoi. All'inizio ti sembrerà impossibile, ma dopo un po' riuscirai a sincronizzarti con questo ritmo.

Non ti preoccupare se oggi hai una frequenza di passi bassa, è normale.

Gli allenamenti che troverai in questo programma, soprattutto la corsa ad intervalli e gli scatti, ti aiuteranno ad aumentare i tuoi passi!



Rilassamento fisico durante la Corsa

Terzo ed ultimo aspetto su cui lavorare: il rilassamento fisico durante la corsa. Mentre corriamo, le tensioni superflue, ovvero quelle che non sono necessarie alla biomeccanica corretta della corsa, possono aumentare molto il **dispendio energetico** limitando la performance.

Correre con le spalle, gli addominali o le braccia contratte, aumenta la fatica generale, limitando il piacere della corsa e aumentando il rischio di infiammazioni e dolori muscolo-tendinei.

Per aiutarti a rilassare il tuo fisico durante la corsa ecco alcuni esercizi utili.

Esercizio 1:

In piedi, senza scarpe, cerca di fare un'attenta analisi di come ti senti dalla testa ai piedi. Noti delle differenze tra la parte destra e sinistra del corpo? Senti dei muscoli più tesi e altri più rilassati? Hai l'impressione di mantenere contratti muscoli che potrebbero essere più rilassati? Quest'analisi serve come base per il passo successivo. Dopo aver fatto una "mappa" mentale delle tue tensioni muscolari "a freddo", puoi concentrarti sulla seconda fase, che avviene durante la corsa.

Esercizio 2:

Cerca di analizzare quali muscoli lavorano mentre corri. Tutto il corpo si muove ma solo le gambe hanno un'attivazione importante, mentre la parte superiore e le braccia vengono attivate principalmente come compensazione e solo in piccola parte come "propulsione attiva".

Controlla se riesci a stare rilassato con le spalle e con le braccia, se la schiena rimane morbida, se il diaframma è libero o se invece tendi a correre con le gambe rigide e con le spalle un po' "sollevate" (come nell'atteggiamento corporeo di difesa o nei casi di ansia).

Ripeti più volte questo esercizio finché non raggiungi una maggiore consapevolezza della tua muscolatura e di come questa lavora durante la corsa.

Cerca di identificare i muscoli che, quando attivati, ti portano ad "andare avanti" e quelli che invece non danno nessun vantaggio sulla velocità e sulla resistenza.

Ascolta il tuo corpo e cerca di "sentire" quanta attivazione muscolare è realmente necessaria per avanzare, riducendo al minimo indispensabile il lavoro muscolare.

Questi esercizi di "ascolto corporeo" sono le fondamenta per raggiungere la massima performance con il minimo sforzo.

Nose Breathing RUN

Faccio una digressione a questo punto perchè ritengo che sia una delle chiavi di volta della performance della corsa.

Partiamo da un concetto base: il naso è parte fondamentale del nostro apparato respiratorio, la sua funzione è esattamente quella di respirare (e non anche quella fonetica come invece per la bocca)... usiamolo!!! non è lì per caso!!

Che benefici apporta respirare con il naso:

1. Meno fatica: permette un minore affaticamento

2. Più resistenza: ti permette di percorrere distanze maggiori gestendo più facilmente l'energia

3. Più velocità: ti permette di mantenere un passo costante con un impegno energetico inferiore

La respirazione nasale permette di correre a frequenze respiratorie più basse, rispetto al respirare solo con la bocca.

Come conseguenza, si abbassa notevolmente l'impegno cardiaco mantenendo facilmente la frequenza nei livelli di soglia più favorevoli durante l'attività, rispetto al proprio livello di intensità.



PERCHÉ' PROVARE A CORRERE USANDO SOLO IL NOSTRO NASO?

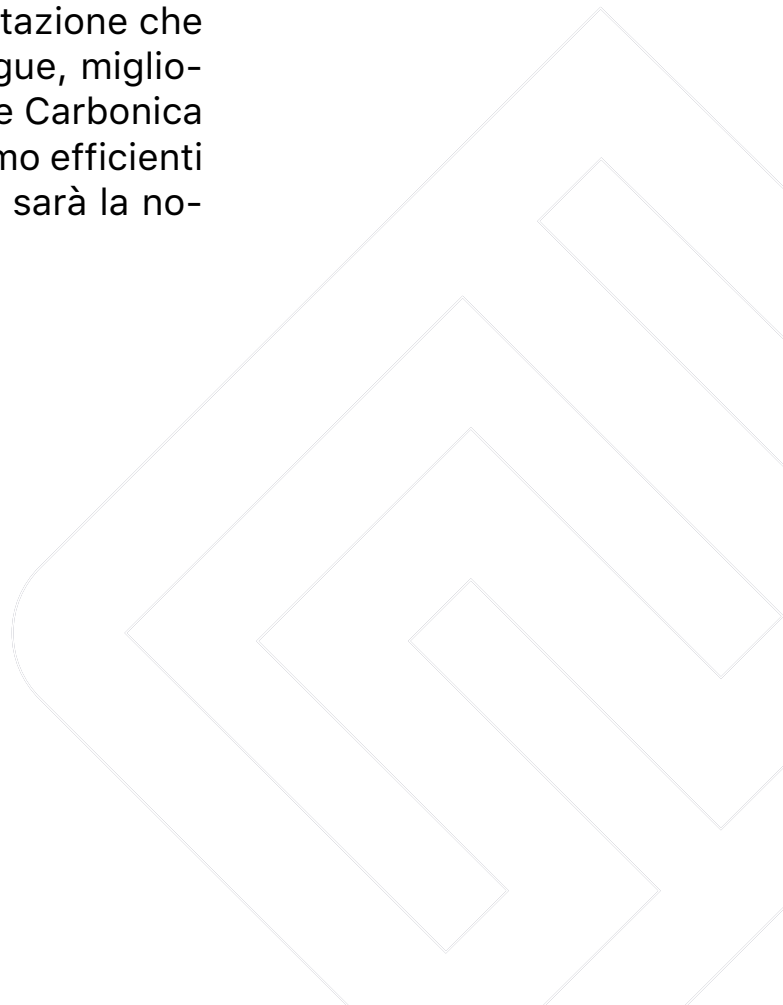
Approfondendo le dinamiche fisiologiche implicate alla respirazione nasale, si è scoperto che questi risultati sono dovuti principalmente alla produzione di Ossido Nitrico che avviene nei seni paranasali.

L'Ossido Nitrico rende la respirazione molto più efficace favorendo una migliore ossigenazione dei tessuti.

In sostanza, questa molecola, che il nostro corpo produce naturalmente dati determinati stimoli, **regola la vasodilatazione e la diffusione dell'ossigeno trasportato dal sangue contribuendo a far lavorare i muscoli in modo più efficiente.**

Respirare attraverso il naso permette di miscelare l'Ossido Nitrico con l'aria inspirata e di trasportarlo dalle cavità paranasali fino agli alveoli polmonari.

Qui l'Ossido Nitrico ne promuove la dilatazione che determina un maggiore afflusso di sangue, migliorando lo scambio di Ossigeno e Anidride Carbonica con la rete di capillari sanguigni. Più siamo efficienti a livello di macchina corporea, migliore sarà la nostra performance, e minore la fatica!



Analisi della Corsa Personalizzata

Bene, ora che sai e conosci le basi della corsa, almeno in linea teorica, passiamo alla fase pratica!

Di solito non abbiamo nessuno che può guardarci correre, e anche se qualcuno ci "guarda", siamo forse troppo attenti a sembrare leggiadri e apparentemente mai stanchi.... la nostra vanità ha la meglio insomma!

Dato che siamo qui per correre e dato che abbiamo capito quanto sia importante la tecnica di corsa per la performance e per evitare gli infortuni, oltre che per fare meno fatica, ho pensato di farti un regalo!

Analizzerò la tua corsa, dandoti qualche spunto per migliorarla, per utilizzare la calzatura giusta per te, per rafforzare il tuo corpo con esercizi mirati e specifici su di te!

E' un'occasione più unica che rara di farsi "guardare" da un occhio clinico ;-)
La mia analisi, insieme ai concetti visti qui sopra, ti possono davvero aiutare

ma ricorda:

**Se vuoi imparare a Correre o Migliorare la tua Corsa,
devi Correre!**

Cit. David Rindone

SIAMO PRONTI PER INIZIARE!

Corri 10k
in meno di
50 minuti



Corri 10k in meno di 50 minuti

Per cominciare ti consiglio di guardare la presentazione del corso qui:

[Video di presentazione](#)

Puoi vedere anche i:

[Video su Come Correre](#)

[Video sull'Analisi della Corsa](#)

[Video sull'Analisi Laterale](#)

[Video sull'Analisi Posteriore Frontale](#)

Sessioni: 3 a settimana.

La prima sessione è focalizzata sul "lungo" ovvero sull'acquisizione della distanza e del tempo di corsa necessario al Target di chilometri che hai scelto.

La seconda sessione è focalizzata sugli "sprint" ovvero sull'allenamento della propulsione degli arti inferiori, necessaria per raggiungere l'obiettivo nei tempi corretti e con la giusta condizione fisica.

La terza sessione è un "recupero attivo" ovvero una sessione in cui ti verrà chiesto di correre per rigenerarti, senza esagerare, ma questo ti consentirà di mantenere il corpo attivo sulla corsa e manterrà una frequenza di allenamento (3 volte alla settimana) sufficiente al raggiungimento del target chilometri che hai scelto.

Ogni sessione di corsa ha una durata di circa 1 ora e mezza (più corta ad inizio programma, più lunga andando avanti nelle settimane).

Troverai:

- Un warm up: con esercizi preparatori e stretching dedicato, della durata di circa 15-20 minuti
- La parte centrale dell'allenamento: con la "corsa del giorno", della durata di circa 30-50 minuti
- Un cool down: con esercizi fondamentali per un corretto recupero, della durata di 10-15 minuti.

Attrezzatura consigliata: Orologio con Cronometro + Cardiosfrequenzimetro

Week 1

DAY 1

Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

Allenamento: "Long" 5 set di 5min Run + 2min Walk (40min totali)
***segnare totale metri eseguiti**
(FCM - frequenza cardiaca media - tra il 65%/80%)

Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Siamo all'inizio del nostro percorso: 10K! Probabilmente non sei mai arrivato a una distanza simile, oppure Sì, ma vuoi migliorare il tuo tempo. Qualsiasi sia la tua motivazione ti do il benvenuto in questa nuova avventura!

Una premessa importante: **avrà notato che nell'attrezzatura richiesta c'è un cardiofrequenzimetro. Se non ne hai mai avuto uno, è il momento di comprarlo!**

Questo strumento ci permetterà di avere delle indicazioni precise e dei parametri che rendono più efficaci gli allenamenti. Ti renderai conto di quanto serve soprattutto nelle giornate più dure, quelle in cui viene un po' a mancare la motivazione.

Il focus di oggi: oggi dobbiamo correre cercando di abituare il fisico all'impatto sul terreno, tutto qui, quindi puoi scegliere tu se correre in pista, in trail, o in strada. Ti consiglio di correre sempre in un terreno simile a quello in cui farai poi la tua gara. Oltre ad abituare il corpo al terreno, oggi concentrai sul mantenere il range di battiti prescritto dall'allenamento. Anche se ti senti di andare più veloce, risparmia l'intensità per allenamenti più duri!

DAY 2

Warmup: 2min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2min Run (400mt)
[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set da 150mt Sprint- Rest 2/3 min
(FCM +80%)

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

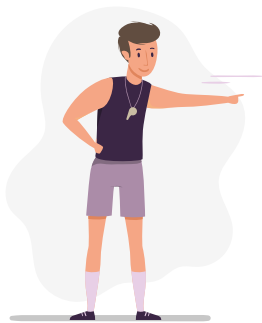
Cool-Down: 5min Easy Run [guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

Oggi l'allenamento è improntato sugli sprint. Cosa intendo per sprint: il riscaldamento è fondamentale, se non ti senti caldo, rifai tranquillamente il warm up, meglio una volta in più che partire non adeguatamente pronti.

E' importante che ad ogni set tu dia il massimo. Il TUO massimo. Ti sconsiglio di fare questa prova con un amico che corre più veloce, rischieresti di andare oltre le tue possibilità e andare incontro ad un infortunio.

Il recupero è fon-da-men-ta-le.



Anche se ti senti pronto a ripartire, aspetta tutto il tempo che è stabilito dal programma, devi recuperare completamente.

Se dovessi sentire invece di non aver recuperato appieno, puoi prenderti ancora del tempo, ma cerca di non superare il minuto aggiuntivo.

Tips tecnica: **cerca di fare più passi possibili**, significa che tra la grande falcata del velocista e la corsa del maratoneta, devi scegliere la seconda. Il tuo focus oggi sarà: fare tanti passi veloci.

DAY 3

Nose Breathing RUN per 20 minuti con FCM sotto l'80%:
[Video Nose Breathing](#)

Cool-Down: 5min Easy Run [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Se non hai mai corso in questo modo sarà molto sfidante: avrai la sensazione di soffocare perchè è come se sentissi che l'aria che inspiri non ti basta.

Ecco perché è fondamentale andare per gradi: se inizi ad avere queste sensazioni di soffocamento, smetti di correre e inizia a camminare. Non ti preoccupare, all'inizio è normale.

Il focus di oggi: non aprire la bocca per nessun motivo a meno che tu non debba urlare per scappare da un cane che ti insegue :)

Week 2

DAY 1

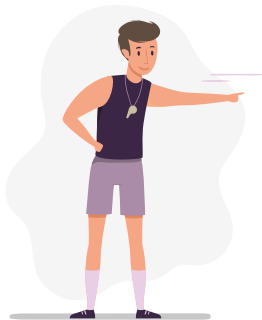
Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

Allenamento: "Long" 5 Km
***segnare il tempo (FCM tra il 70%/85%)**

Cool-Down:
[guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

Siamo solo alla seconda settimana ma già aumentiamo la distanza da percorrere e la frequenza cardiaca con cui lavoriamo. Non farti prendere dal panico, non è un test, è un allenamento, quindi ci serve per capire come dobbiamo correre.



Il focus di oggi è correre con un'intensità sempre crescente. Ti faccio un esempio qui sotto.
Esempio

0-1KM: FCM tra il 60%/70%
1-2KM: FCM tra il 65%/75%
2-3KM: FCM tra il 70%/80%
3-5KM: FCM tra il 75%/85%

Per quanto riguarda la respirazione, oggi concentrati sull'inspirare con il naso e sull'esprire con la bocca.

DAY 2

Warmup: 2 min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2 min Run (400mt)
[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set di 100mt - Rest 2/3 min (FCM +85%)

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

Cool-Down: 5min Easy Run [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Siamo alla seconda sessione della settimana e alla seconda sessione di sprint. Prendi sempre questi allenamenti come un modo per costruire una base solida, forte e compatta nelle gambe.

Ci serve per percorrere più chilometri senza avere la sensazione che le gambe non rispondano più ai nostri comandi.

Focus: durante gli scatti usa le braccia così come spiegato nel video del warm up per gli sprint, ovvero con movimenti semi circolari e braccio piegato a 90 gradi.

DAY 3

Nose Breathing Run per 25 minuti (FCM sotto l'80%): [Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach

Seconda sessione di corsa con respirazione solo naso, oggi si allunga la durata di 5min. Anche se oggi ti senti bene, non sforare il tempo indicato.

L'obiettivo è quello di iniziare a sentire il proprio corpo nello spazio e nella mente: la corsa non è solo un gesto meccanico, almeno non sulle lunghe distanze, ma è consapevolezza delle posizioni dei propri arti nello spazio e percezione del loro stato.

Come sono i tuoi piedi? veloci o lenti? Come sono le tue caviglie? rigide o sciolte nei movimenti? come senti le tue ginocchia e le tue anche? sono affaticate e pesanti? come è la sensazione della testa: un macigno che pesa sopra il tuo corpo mentre corri o è leggera, come appesa ad un filo che tira tutta la tua struttura verso l'alto rendendoti leggero?

Acquisire questa propriocezione è importantissimo quando la distanza da percorrere inizia ad essere importante. Non crederai davvero che per fare una maratona basti avere una buona preparazione fisica? Metà della maratona si corre "con la testa". Sapere sempre dove sei nel tempo ti aiuta a concentrarti su te stesso e non sulla fatica che stai facendo, ti serve da guida per correggere eventuali imperfezioni di movimento. ti concentra sulla meccanica e non sul fiato.



Oggi la bassa intensità di questa sessione dovrebbe permetterti di sentirti un pò più leggero nella corsa. E ricorda: tieni chiusa la bocca!!

week 3

DAY 1

Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

Allenamento: "Long" 3KM (FCM 65%/75%) + 3KM (FCM 70%/90%)
*segnare tempi e FCM

Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

Oggi la nostra sessione è un po' particolare, troviamo infatti 2 sessioni.

La scelta ottimale sarebbe eseguire la prima sessione al mattino e la seconda sessione al pomeriggio/sera (con una distanza minima di 4 ore tra una sessione e l'altra).



Ma so benissimo che non fai il runner di professione, quindi se non riesci a spezzare l'allenamento in due parti, oggi puoi fare tranquillamente i primi 3 KM, 10 minuti di riposo e poi i secondi 3 km.

Non sarà la stessa cosa che avere 4 ore di recupero tra una e l'altra sessione. Il corpo sarà per forza più stanco. Ma anche se 10 minuti non sono certo un gran recupero, ti puoi aspettare di riuscire a performare quasi meglio nella seconda sessione, perché avrai meno difficoltà a tenere la FC richiesta e più confidenza nella corsa.

Incredibile ma vero.

Se così non è, probabilmente hai spinto un po' troppo nella prima o il recupero non è stato sufficiente.

Focus: nella prima sessione mantieni un passo costante mentre nella seconda lavora con un aumento graduale del passo se ti senti in grado di farlo.

DAY 2

Warm up: 2min Easy Run (400 mt) + 2min WALK + 2min Run (400mt) + [guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set da 50mt "all out" - Rest 2/3 min (FCM 90%)
Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

Cool-Down: 5min Easy Run + [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

In questa sessione di sprint devi veramente darci dentro!!

La distanza è molto breve quindi devi essere esplosivo!! **Per poter generare potenza nelle gambe è necessario che abbassi leggermente il baricentro, abbassi lo sguardo e fendi l'aria con il tuo corpo.**

Riscaldati molto bene, e prima di partire con gli scatti fai delle prove di andatura veloce, per verificare che i tuoi tendini siano adeguatamente pronti. Se necessario ripeti il warm up, meglio in più che in meno oggi.

Focus: oggi immagina di strappare il terreno con il tuo avampiede!

DAY 3

Nose Breathing Run per 30 min (FCM sotto l'80%):
[Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach

Se sei stanco dopo gli allenamenti di questa settimana, **prendi la sessione di oggi come un recupero attivo**, niente fretta! Puoi addirittura camminare, se non te la senti di correre.

Se invece ti è rimasta un po' di benzina nella tanica, prova a tenere quanto più possibile la FCM richiesta ma, mi raccomando, **sempre a bocca chiusa!**



Week 4

DAY 1

Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

Allenamento: "Long" 7 set 5min Run 2min Walk (49min totali)
***FCM tra il 65%/80%**

Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)

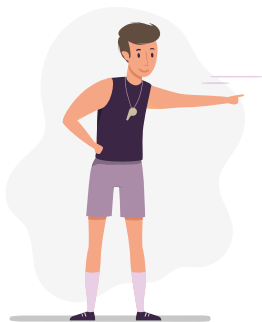
I consigli del Coach

Oggi la distanza aumenta, siamo a 35 minuti di corsa, presumibilmente supereremo i 5 K di un bel po'. Ci serve per avvicinarci alla distanza dei 10 k.

Il tuo corpo deve adattarsi a questa nuova distanza, tieni d'occhio come ti senti, come reagiscono i tuoi tendini e i tuoi muscoli.

Un po' di stanchezza è più che comprensibile. Sono già 3 settimane che ti alleni, probabilmente su una distanza che non governi, e se già la conosci, stai spingendo la tua performance.

Siamo al giro di boa, ora è tempo di rifocalizzarsi sull'obiettivo: quei 10 K te li devi mangiare!



Focus: i primi 3 set affrontati al 65/75% dal quarto set in poi cerca di stare tra il 70/80%

DAY 2

Warmup: 2 min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2min Run (400mt)
[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set da 150mt - Rest 2/3 min (FCM +80%)
Tempi da migliorare rispetto alla Week 1

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

Cool-Down: 5min Easy Run + [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Come sempre fai un buon riscaldamento, e se non ti senti pronto, allunga ancora un po' i muscoli! Siamo nel giorno di TEST sugli sprint, quindi se oggi non ti senti in forma piuttosto posticipa a domani questa sessione, ma non saltarla!

Devi sentirti come un felino che va a caccia della sua preda e la tua preda è l'abbassare di almeno un secondo ogni sprint (rispetto alla WEEK 1), quindi se dopo ogni scatto devi riposare più di 3 minuti per fare un completo recupero, va bene, a patto che non superi i 4 minuti di riposo.

Un suggerimento in più per te: se hai la possibilità, fai gli sprint in una pista di atletica!

DAY 3

Nose Breathing Run per 35 min (FCM sotto l'80%): [Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach



Non so se lo hai notato, ma questa terza sessione inizia a farsi sempre più lunga. Ricorda che si tratta sempre di una sessione di recupero attivo. Ma arrivati alla quarta settimana dovresti avere imparato a gestire meglio la sensazione della corsa respirando solo con il naso. Dovrebbe essere leggermente più confortevole, se non altro meno difficile.

Quindi **oggi mentre corri cerca di assaporare quello che ti sta intorno**, la concentrazione rivolge all'esterno più che al tuo interno, magari scegli un luogo dove correre in mezzo alla natura, quello che sto cercando di dirti è: **rilassa la mente, goditi la corsa.**

Week 5

DAY 1

Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

**Allenamento: "Long" 5KM (FCM tra 65%/75%) + 5KM (FCM tra 70%/90%)
*segnare tempi + FCM**

(eseguire la prima sessione di 5km alla mattina e la seconda alla sera, cercando nella seconda di migliorare il tempo sulla prima)

Obiettivo: migliorare il tempo 5km riferito alla Week 2

Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

Il mantra di oggi è: resisti!

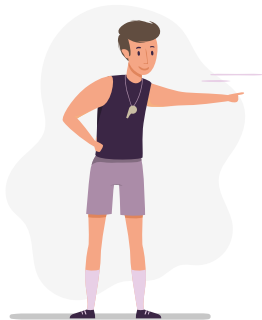
So che sta diventando tosta, ma ci siamo quasi, in questa settimana devi stringere un po' i denti. Questa sessione va presa di petto! La vuoi fare, la devi fare, perché quei 10K li vuoi! Con il tempo che ti sei prefissato! E li avrai!

Abbiamo un'altra doppia sessione. Se riesci a dividerla in due momenti diversi, come sempre sarebbe la scelta ottimale. Se però non hai 45-50 minuti a disposizione per ogni sessione puoi dividere le due sessioni in due giornate separate, ad esempio:

Mercoledì 5km al mattino 7:00

Giovedì 5km alla sera 18:00

Focus: i primi 5km puoi correre un po' a sensazione, mentre nei secondi 5 devi andare più veloce rispetto ai primi. Cerca sempre un passo costante sia nei primi 5km che nei secondi 5km, significa cercare di non avere troppe oscillazioni di frequenza cardiaca e velocità.



DAY 2

Warmup: 2min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2min Run (400mt)
[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set da 100mt - Rest 2/3 min (FCM +85%)
Tempi da migliorare rispetto alla Week 2

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

Cool-Down: 5min Easy Run
[guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach



Siamo vicini alla fine del programma, e oggi questi scatti voglio che tu li affronti con aggressività.

La velocità deve essere massima fino al superamento dei 100 mt: non devi per nessun motivo rallentare prima!

Focus: concentrati sul muovere le braccia avanti e indietro e cerca di fare più passi possibili!!

DAY 3

Nose Breathing Run per 40 min (FCM sotto l'80%):

[Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach

Il tempo di corsa nasale continua ad aumentare. Come sempre, se non te la senti di correre per tutta la durata della corsa, cammina. L'importante oggi è trovare quella consapevolezza che ora sai di possedere: puoi correre con la bocca chiusa!! Sappi che è un traguardo non comune, quanta gente conosci che è in grado di correre solo respirando con il naso??



Hai fatto passi da gigante, quindi mentre corri sentiti soddisfatto di te stesso, e ricorda sempre di tenere spalle basse e mani aperte: rilassa il corpo!

Week 6

DAY 1

Warmup: [guarda il video warm up 1](#)

Allenamento: "Long" 6 set da 8min Run + 2min Walk (60min totali)
***segnare tot metri e FCM (tra il 70%/90%)**

Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

Ok, siamo alla settimana decisiva!

Nel warm up di oggi focalizzati sulla distanza che dovrai percorrere. Se non hai mai corso i 10K, prova a raggiungere un chilometraggio tra i 7 e 9Km, se invece hai già toccato i 10K cerca di fare qualche metro in più!

Eccoti un'indicazione di massima per tenere la sua frequenza cardiaca media in un range ottimale.

Focus:

- set 1 con 65/75% del FCM**
- set 2 con 70/85% del FCM**
- set 3 con 80/90% del FCM**
- set 4 con 65/75% del FCM**
- set 5 con 70/85% del FCM**
- set 6 con 80/90% del FCM**



DAY 2

Warmup: 2min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2min Run (400mt)
[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 8 set 50mt - Rest 2/3 min (FCM 90%)

Tempi da migliorare rispetto alla Week 3

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:)

Cool-Down: 5min Easy Run [guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Ultimi sprint prima del grande giorno, quindi attenzione al riscaldamento, vogliamo arrivare carichi ma soprattutto in forma alla nostra prova!

In questi sprint l'obiettivo è un "all out": svuota il serbatoio senza timore, dacci dentro!

Immagina di essere un in aereo, si esatto proprio in aereo, quando sei seduto ed aspetti la partenza.

Ecco, ricordi la sensazione della partenza? Quando l'aereo accelera e ti senti schiacciare sul sedile? Ecco, quella è la potenza che cerchiamo oggi: diventa quell'aereo e schiaccia i tuoi conducenti sul sedile :)

C) TEST 10Km

Ci siamo!

Oggi è il grande giorno.

Esci e vai a correre i tuoi 10k.

I miei consigli?

1) **non partire troppo veloce**, perché ti senti gasato o particolarmente in forma. Sono 10 k, per alcuni potrebbero non essere tanti, ma magari per te sono molti! Sicuro **NON** sono uno sprint!

2) parti ad una velocità, e appena ti ci sei abituato, **prova a cambiare marcia**.

3) verso la fine dell'ultimo kilometro, sarà perché si è vicini al traguardo e la componente mentale diventa predominante, **ma se te la senti, accelera!** Poi potrai sdraiarti a terra sfinito ma sapendo che hai dato tutto.

**Se hai fatto i tuoi primi 10K
o abbassato il tempo,
BOOOOOOOM BABY!
SONO MOLTO FIERO DI TE!
...ora che hai percorso
i tuoi 10K hai mai pensato
di Correre una Mezza
Maratona?... :-)**

Quando avrai corso i tuoi 10K, ricordati di registrare il tuo tempo, magari scatta una foto che ti ricordi il momento, se vorrai condividere con me i tuoi risultati potrai pubblicare in instagram i tuoi successi taggandoci @ **crossfitcervia**.

Mi piacerebbe sapere come è andata.

Se non avrai raggiunto l'obiettivo che ti eri prefissato, possono essere successe due cose:

1) ti sei posto un obiettivo che era irraggiungibile, questo ti ha fatto sognare, ma come tutti i sogni, poi c'è il risveglio e si torna alla realtà. Se hai fatto questo "errore" torna indietro nel tuo percorso e valuta i tuoi progressi: questi valgono di più del tuo tempo sui 10k.

2) non hai seguito bene il programma o, se lo hai fatto, non hai seguito un'alimentazione corretta per performare bene... beh qui... devi fare mea culpa. Ma niente paura, siamo nati per fallire, e per rialzarci. Rimboccati le maniche e riparti daccapo, questa volta con più grinta e motivazione!

