

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?

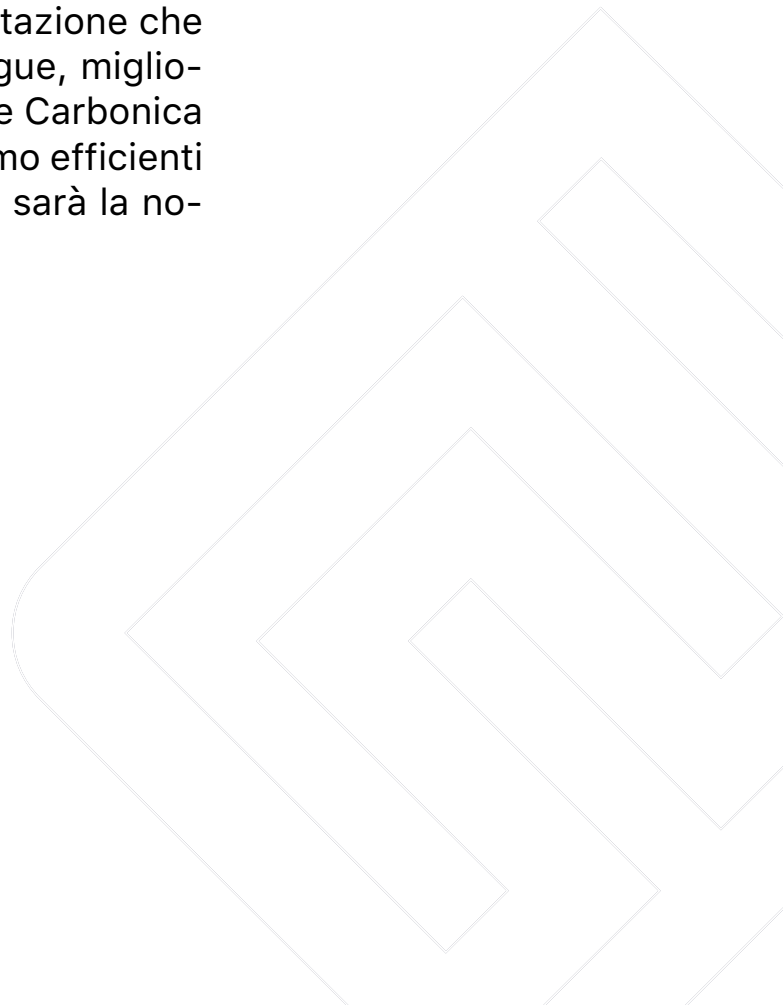
Approfondendo le dinamiche fisiologiche implicate alla respirazione nasale, si è scoperto che questi risultati sono dovuti principalmente alla produzione di Ossido Nitrico che avviene nei seni paranasali.

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 i tuoi
primi 21km



Corri i tuoi primi 21km

Per cominciare ti invito a guardare il video di presentazione cliccando qui:

[Video di presentazione](#)

Puoi guardare anche:

[Video su Come Correre](#)

e i video sull'analisi della corsa:

[Video sull'Analisi della Corsa](#)

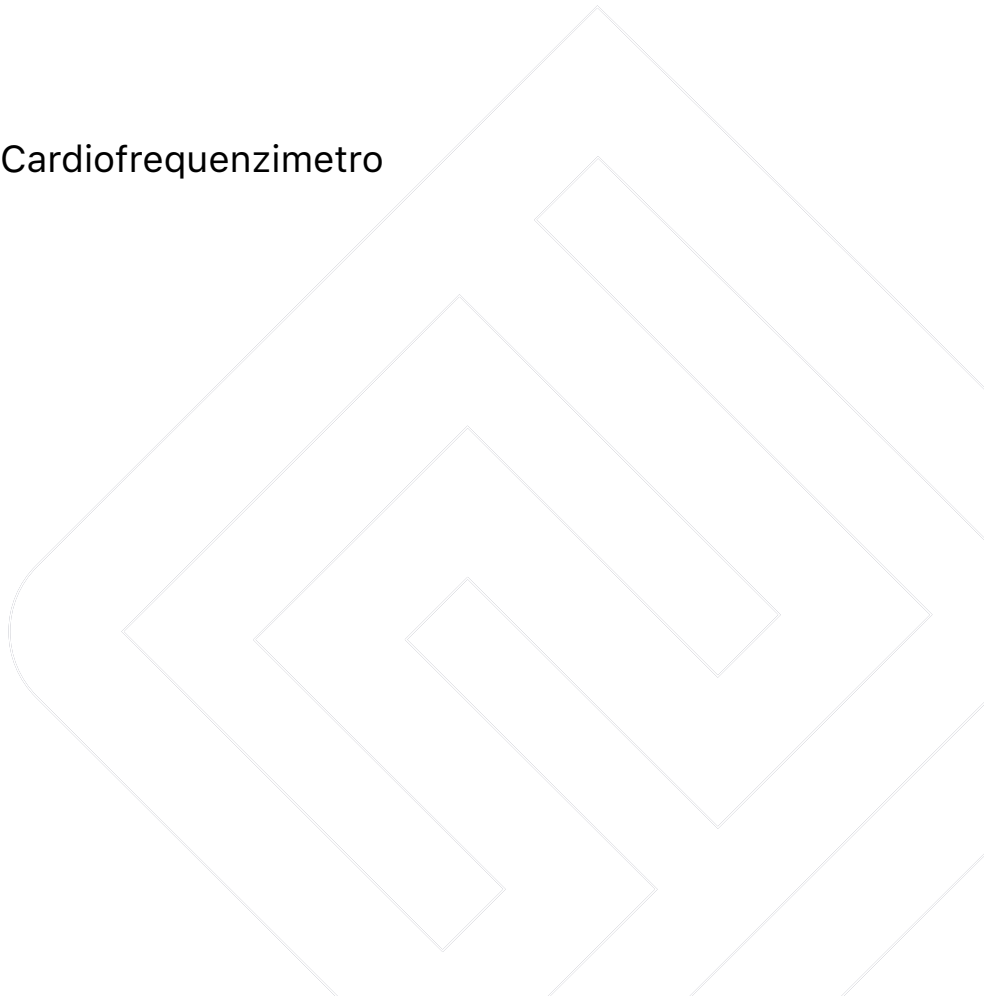
[Video sull'Analisi Laterale](#)

[Video sull'Analisi Posteriore Frontale](#)

Sessioni: 3 a settimana.

Attrezzatura consigliata:

Orologio con Cronometro + Cardiodfrequenzimetro



Week 1

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 10 Km

*segnare tempo + FCM (frequenza cardiaca media tra 65% - 85%)

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

I consigli del Coach

Siamo all'inizio della nostra avventura verso i 21K! Se è la prima volta che affronti una distanza simile non ti scoraggiare se durante le prime sessioni sarai costretto a camminare. Anzi, se sentirai di doverlo fare, ascolta il tuo corpo, è un buon segno capire se ci si deve fermare o no.

Se invece hai già percorso i 21K ma vuoi migliorare il tuo tempo allora sei nel programma giusto. Non dare nulla per scontato e non prendere niente sotto gamba, impiega corpo e mente al massimo nelle sessioni di allenamento che farai.

IMPORTANTE! Che tu sia ai tuoi primi 21K o che tu li abbia già fatti, non fare più sessioni di quelle che sono prescritte nel programma. In queste sei settimane impegnati a dare il massimo in ogni sessione e, nei giorni di riposo, riposa, anzi rettifico: allenati a riposare! Riposare significa fare altro: stai con i tuoi cari, fai delle passeggiate, fai un puzzle, leggi un libro ecc. Quando invece sei nella tua sessione di corsa concentrati al massimo: lì non ci sarai per nessuno!

Cerca sempre di stare nel range di FCM prescritta, è fondamentale per la riuscita del programma.



DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 10 set da 400mt - Rest 2/3 min (FC massima sostenibile +80%)

Segnare Tempi

(1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8: 9:
10:)

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



I consigli del Coach

Prima sessione di Sprint. La distanza apparentemente non è così corta per parlare di sprint, ma quello che mi interessa oggi è che questa distanza sia percorsa nel minor tempo possibile!

Considera che i 400 mt sui 21 K sono come 40 mt sui 10 K, quindi puoi tranquillamente ritenerli uno sprint.

Focus sul movimento delle braccia: le braccia devono essere vicine al busto, creando un angolo di 90 gradi tra avambraccio e braccio. Perché questa posizione è così importante negli scatti? Perché il movimento del braccio aiuta nella falcata e nella propulsione. Chiaramente questo NON vale nel lungo, anzi, è controproducente perché crea tensione in una parte del corpo che dovrebbe rimanere rilassata nella corsa lunga.

In questa sessione e in generale in tutte le sessioni di sprint è fondamentale che tu ti scaldi bene prima di partire.

DAY 3

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

Allenamento: "Long" 6KM + 6KM
*segnare tempi + FCM

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



I consigli del Coach

Oggi la nostra sessione è in realtà una sessione doppia: **se riesci a spezzare in due parti l'allenamento, facendo la prima sessione al mattino e la seconda al pomeriggio sarebbe perfetto**, quantomeno con un tempo di 4 ore tra le due sessioni.

Ma dato che so che non sei un runner di professione, puoi fare le due sessioni una in fila all'altra, facendo una pausa di 10 minuti tra le due.

Se i 10 minuti ti sembrano pochi, ma non hai altro tempo a disposizione, fai la seconda sessione il giorno successivo.

Focus: nella prima sessione vai ad una velocità che senti di poter sostenere, poi segna il tuo tempo di fine corsa e la media della tua frequenza cardiaca. La sessione successiva cerca di migliorare tempo e FCM rispetto alla prima, segna i risultati.

Week 2

DAY 1

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

Allenamento "Long" 12 Km

*segnare tempo + FCM (tra il 65% e l'85%)

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

I consigli del Coach

Se la scorsa settimana hai fatto i 6+6, oggi dovrai farli tutti insieme! E il mio obiettivo per te è cercare di battere quel tempo!

Ti sto spingendo a correre veloce su una distanza medio lunga, ma, anche se non riuscissi a battere il tuo tempo della scorsa settimana, non demotivarti, fa parte del percorso. Ognuno di noi parte dal suo livello e ha bisogno del suo tempo di recupero. Quindi potrebbe darsi che tu non abbia ancora recuperato appieno dalle ultime sessioni, ma cerca di spingere più forte che puoi. Ti garantisco che ne uscirai vincente!



Focus: parti ad una velocità sostenibile e aumentala gradualmente kilometro dopo kilometro.

DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 10 set da 100mt Rest 2/3 min (FC massima sostenibile +80%)

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:
9: 10:)

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

I consigli del Coach



Oggi l'allenamento è improntato su veri e propri sprint, in termini di distanza e di potenza esprimibile.

Cosa intendo per sprint: è importante che ad ogni set tu dia il massimo. Il TUO massimo. Ti sconsiglio di fare questa prova con un amico che opere più veloce, rischieresti di andare oltre le tue possibilità e andare incontro ad un infortunio.

Il riscaldamento è fondamentale, se non ti senti caldo, rifai tranquillamente il warm up, meglio una volta in più che partire non adeguatamente pronti.

Il recupero è anch'esso 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.

Focus: tanti passi veloci.

DAY 3

Nose Breathing Run per 60 minuti con FCM sotto il 85%: [Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach

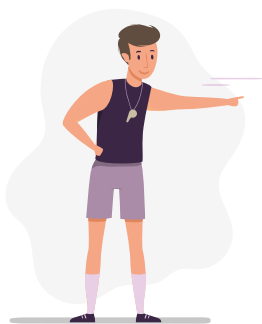
E' la prima volta che incontriamo questa sessione nel nostro programma.

Ho un focus fondamentale su cui farti lavorare: non preoccuparti della velocità che raggiungi, anzi, più piano vai, meglio è.

Cerca di instaurare una connessione con il tuo corpo e inizia ad ascoltarlo.

Se non hai mai corso in questo modo, sarà molto sfidante perché è come sentirsi soffocare o come se non bastasse l'aria che inspiri.

Ecco perché è fondamentale che se inizi ad avere queste sensazioni tu smetta di correre e inizi a camminare. Non pensare di essere fuori forma se succede, è del tutto naturale, non sei abituato a gestire la privazione di ossigeno.



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

Week 3

DAY 1

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

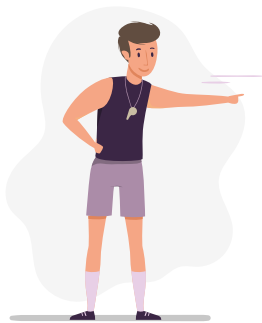
Allenamento: "Long" 14 Chilometri
***segnare tempo e FCM tra il 65%/85%**

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

I consigli del Coach

La sessione di oggi è la più lunga fatta finora. La ragione per cui aumentiamo la distanza di 2 chilometri è che dobbiamo abituare muscoli, articolazioni, tendini, polmoni e testa a distanze sempre più lunghe con impatti sempre più stressanti.

Focus: mantieni un range di frequenza cardiaca che ti permette di mantenere un buon ritmo di corsa, senza dover né accelerare troppo né fermarsi o rallentare perché il battito va fuori soglia.



DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 10 set da 1200mt Rest 2/3min (FC massima sostenibile)

**Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:
9: 10:)**

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



I consigli del Coach

Questa è una sessione di ripetute media, quella che comunemente si chiama "allungo". L'intensità che dobbiamo prevedere è intorno all'80-90% della frequenza cardiaca massima.

Queste sessioni servono ad aumentare la soglia anaerobica, cioè la capacità del muscolo di lavorare in assenza di ossigeno, migliorando quindi la contrazione muscolare e di conseguenza la forza nella spinta.

Focus: mantieni la spinta sull'avampiede, questo ti obbligherà a stare più proiettato in avanti e quindi ad essere più aerodinamico.

DAY 3

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

Allenamento: "Ripetute lunghe" 4 set 2500 metri Rest 5min
***segnare tempi e migliorarli di set in set**

Esempio: 1set al 65% 2set al 75% 3set al 85% 4set al Max
Segnare Tempi (1: 2: 3: 4:)

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

I consigli del Coach

Sei giù di morale? Sei stanco? Sei un po' fiacco? Non ti senti in forma? se hai risposto SI a qualcuna di queste domande, rimanda questa sessione a domani. Se invece hai risposto NO alla maggior parte delle domande, **affronta questa sessione con grinta e aggressività!**

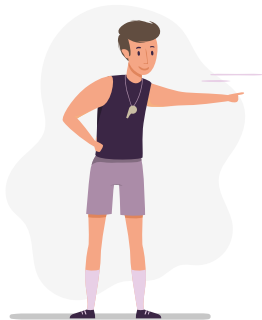
Focus: ogni set va affrontato con intensità crescente.

1 set— 65%/75%

2 set— 70%/80%

3 set— 75%/85%

4 set— 80%/90%



Week 4

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 16 Chilometri
*segnare tempo + FCM (tra il 65%/85%)

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



I consigli del Coach

Stiamo cercando di avvicinarci progressivamente ai 21K.

Questa sessione non va presa come una corsa veloce, ma piuttosto cerca di adattarti alla distanza, al tempo di percorrenza e al girovagare della testa (i pensieri possono farsi pesanti in distanze così lunghe), quindi se senti il bisogno di camminare in alcuni tratti, lo puoi fare tranquillamente, se invece al contrario ti senti di poter accelerare, accelera pure.

Focus: aumenta progressivamente l'intensità della corsa come da esempio che segue:

5km: tra il 65%-75%

5km-10km: tra il 70%-80%

10km-16km: tra il 75%-85%

DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 10 set 400mt Rest 2/3 min
(FC massima sostenibile +80%)

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:
9: 10:)

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

I consigli del Coach

La vera sfida di oggi è battere i tuoi tempi degli sprint della settimana 1. Scaldati bene e parti agguerrito: non c'è nessun motivo per cui non dovresti battere te stesso!!

Sei a metà strada, ora è tempo di cambiare marcia e iniziare a visualizzare l'obiettivo!

Focus: impara a gestire i 400 come un vero velocista!

Non si corrono mai i 400 con un'unica andatura, al contrario è necessario modulare l'energia, ecco come:

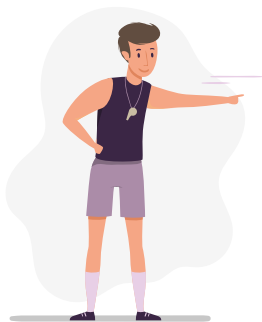
0-100mt= Sprint Velocissimo!! (qui ti giochi molto del tuo tempo)

100-200mt= fatti trasportare dall'inerzia dello sprint (ovviamente continuerai a correre ma senza aggiungere spinta)

200-300mt= inizi ad accelerare ma non troppo, le energie ti serviranno per gli ultimi 100mt

300-400mt= Sprint finale (SVUOTA IL SERBATOIO!!)

Ovviamente questo è un esempio, ogni atleta, mano a mano che prende confidenza con gli scatti sui 400, aggiusta il tiro e modifica sulla sua persona ogni accelerazione o rallentamento. Se riesci a praticarlo in pista è un po' più semplice grazie alle due curve e i due rettilinei che misurano in totale 400mt.



DAY 3

Nose Breathing Run per 60 minuti con FCM sotto il 70% :

[Video Nose Breathing](#)



I consigli del Coach

Seconda sessione di corsa respirando solo con il naso. **Oggi puoi considerare l'allenamento come un riposo ATTIVO**, se ti devi riprendere dalla fatica degli allenamenti, ma senza rimanere DIVANATO davanti alla TV.

Quindi allaccia le scarpe, esci e goditi una corsa/ passeggiata senza aprire BOCCA.

Week 5

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 18 Chilometri
*segnare tempo + FCM (tra il 65%/85%)

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

I consigli del Coach

Questo lungo, se non sei una persona abituata a correre per lunghe distanze, sarà impegnativo soprattutto di testa. Il mio consiglio oggi è vivere questa sessione come una sessione di adattamento, va presa senza grandi aspettative, sicuramente non voglio che tu spinga troppo. Siamo alla penultima settimana, dobbiamo evitare il sovrallenamento, che è l'anticamera dell'infortunio.

Focus: scegli di concentrarti su te stesso. Sentiti positivo, in forma, una persona forte, che vuole essere ancora migliore di quanto non lo sia già.

L'allenamento di oggi è mentale, ricordalo, quello che pensi mentre respiri correndo deve essere positivo: visualizza i tuoi progressi, ascolta il tuo respiro, assapora la libertà della corsa.



DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 10 set 800mt Rest 2/3 min (FC massima sostenibile +80%)

**Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:
9: 10:)**

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



I consigli del Coach

Oggi la sessione è molto particolare: dovrai prendere i tuoi tempi sui 400 della settimana 1, raddoppiarli, e cercare di batterli.

Se ad esempio nella settimana 1 nel primo intervallo hai fatto 1:40, oggi nel primo set degli 800 dovrai fare 1:40x2, ovvero 3:20

Il rest tra i set può essere aumentato al massimo di 1 minuto in più, per consentirti un recupero maggiore e una capacità di lavoro maggiore nello sprint successivo.

Focus: visualizza gli 800 come due set da 400 senza rest e cerca di correre i 400 di ritorno più veloci dei 400 di andata.

DAY 3

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

Long: 6KM + 6KM

***segnare tempi + FCM (eseguire le due sessioni separate: la prima sessione di 6km alla mattina la seconda alla sera)**

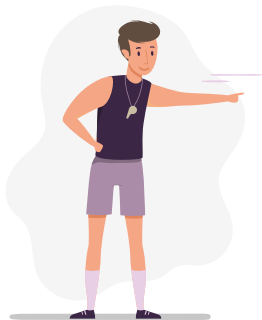
Cool-Down: [guarda il video cool-down](#)

I consigli del Coach

L'obiettivo di oggi è duplice:

- 1) Migliorare i tempi fatti nella settimana 1
- 2) Migliorare il tempo dei secondi 6 km, rispetto ai primi 6 km della mattina

Focus: corri senza ansia da prestazione, dovresti riuscire a migliorare i tuoi tempi senza grande sforzo. Se così non è, forse non hai riposato abbastanza. Per questo ti consiglio, se ti senti non in piena forma, di riposare e posticipare la sessione al giorno successivo.



Week 6

DAY 1

Warmup: 2min Easy Run (400mt) + 2min Walk + 2min Run (400mt)

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 10 set 1000mt Rest 2/3 (FC massima sostenibile +80%)

Tempi da migliorare rispetto alla Week 3

**Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5: 6: 7: 8:
9: 10:)**

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



I consigli del Coach

Siamo all'ultima settimana e si parte subito con un allenamento di 1 k sprint.

Questi allunghi sulla distanza media ti daranno del filo da torcere ma ti garantisco che ne uscirai entusiasta e preparato per il nostro TEST DAY.

Focus: cerca la tua velocità di crociera. Non è quella degli 800, è un po' più lenta, ma non troppo. Hai 10 set per capire dove sta la tua soglia di sopportazione fisica della fatica della corsa veloce sulle medie distanze.

DAY 2

Nose Breathing Run per 60 minuti

*registra la tua FCM

[Video Nose Breathing](#)

I consigli del Coach

Oggi è un giorno perfetto per ricaricare le pile. Il tuo active rest day puoi considerarlo una passeggiata rigenerante.

Se negli allunghi del DAY 1 hai un po' sofferto e hai iniziato a non sopportare più la corsa, oggi è la giornata per riprendere la gioia del gesto, la serenità del fatto che non hai un target né di chilometri né di velocità, devi solo correre.

Focus: goditi la Corsa/Passeggiata e pensa a come affronterai il percorso, dove puoi accelerare, dove troverai delle salite, discese, che musica ascolterai, che calze metterai ecc. cerca di pianificare tutto e sarà un grande giorno per te.



DAY 3

TEST 21 CHILOMETRI

Ci siamo! Oggi è il gran giorno.
Ansia?

Forse un po', è per questo che ti chiedo di leggere bene quello che scrivo. Oggi è un test, di risultato, oggi c'è l'emozione di vedere a cosa hanno portato gli allenamenti che hai fatto.

Seguire 6 settimane di training sulla corsa per un NON runner, è già una vittoria.

Come ti dovresti sentire oggi: emozionato, ma pronto a spaccare la strada, a mangiare i chilometri, sei carico, è una fine ma anche un inizio. Potrebbe essere la prima di una serie di mezze maratone, o il preludio di una maratona completa.



Sai come gestire affaticamenti, cali di respiro, come recuperare, anche se non ti sembra il tuo corpo ha registrato tutto quello che abbiamo fatto insieme. E' una macchina meravigliosa, oggi lo vedrai tu stesso. Finirai dicendo a te stesso che non l'avresti mai detto. Tu puoi fare questo e tanto altro!

Quello su cui hai lavorato in questo programma è il focus fisico e mentale. Oggi quando esci questo deve essere il tuo focus: è la mia giornata! Me la godo tutta!

Quando avrai corso i tuoi 21 k, ricordati di registrare il tuo tempo, magari scatta una foto che ti ricordi il momento, taggaci **@crossfitcervia** su Instagram o facebook.

Mi piacerebbe sapere come è andata.

LO SAPEVI CHE...

Il record mondiale maschile di mezza maratona è detenuto dal keniota Kibiwott Kandie, che il 6 dicembre 2020 a Valencia ha coperto i 21,0975 chilometri di gara in 57'32". In precedenza, il record di specialità apparteneva al connazionale Geoffrey Kamworor con il tempo di 58'01", stabilito il 15 settembre 2019 a Copenaghen.

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

1) ti sei posto un obiettivo che era troppo 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 21k.

2) non hai seguito il programma per bene, 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!

**Se hai fatto i tuoi primi 21k
o abbassato il tempo
BOOOOOOM BABY! SONO MOLTO FIERO DI TE!
...sei pronto per i 42k?...:-)**

