

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...

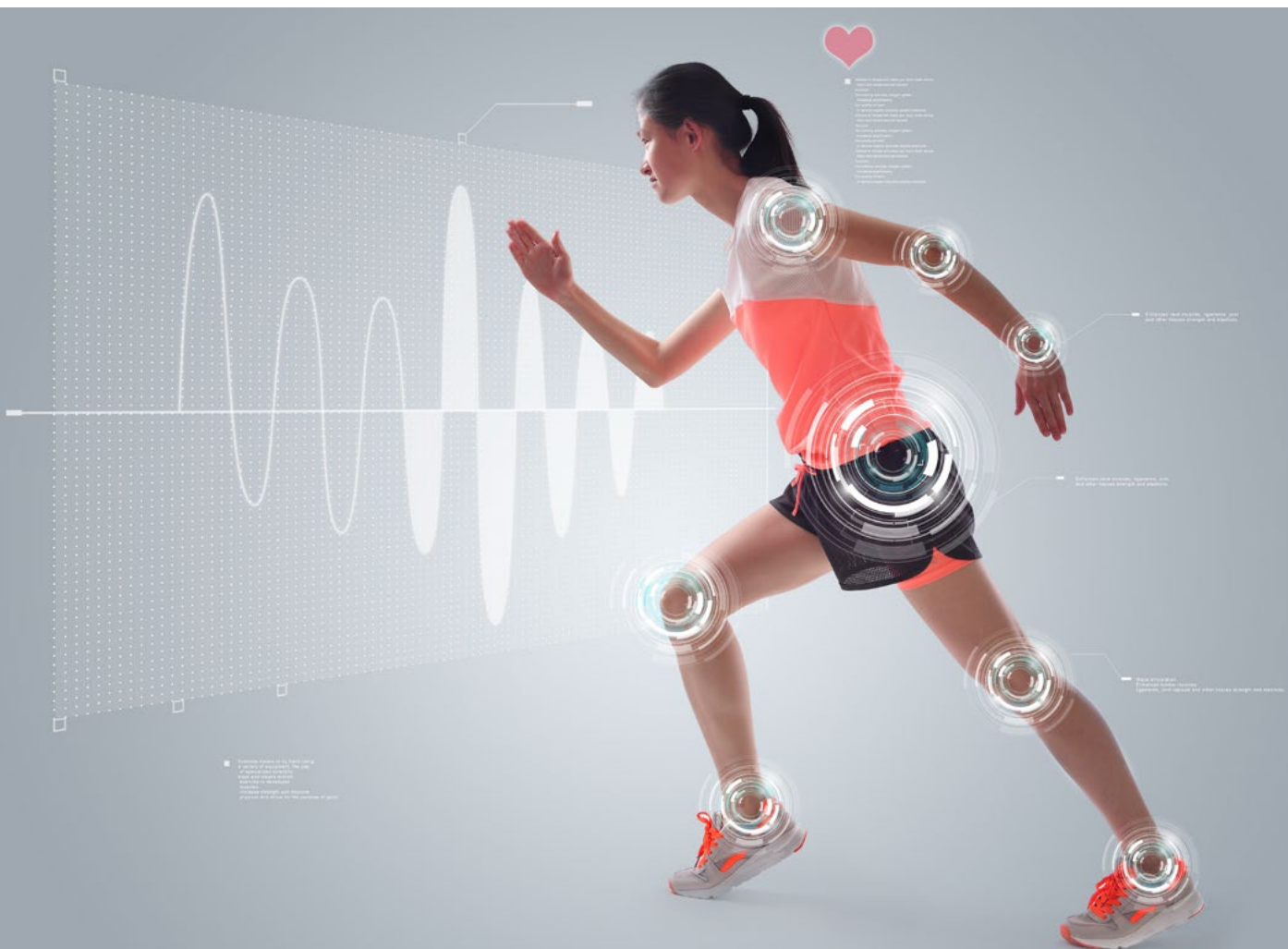
L'appoggio del piede è ritenuto erroneamente il Santo Graal della corsa, in realtà è un dato di fatto che quasi tutti i runner appoggino di tallone, e anche chi appoggia di mesopiede, se si tratta di maratoneti, dopo 30 km appoggia di tallone... discorso diverso per un centometrista.

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?

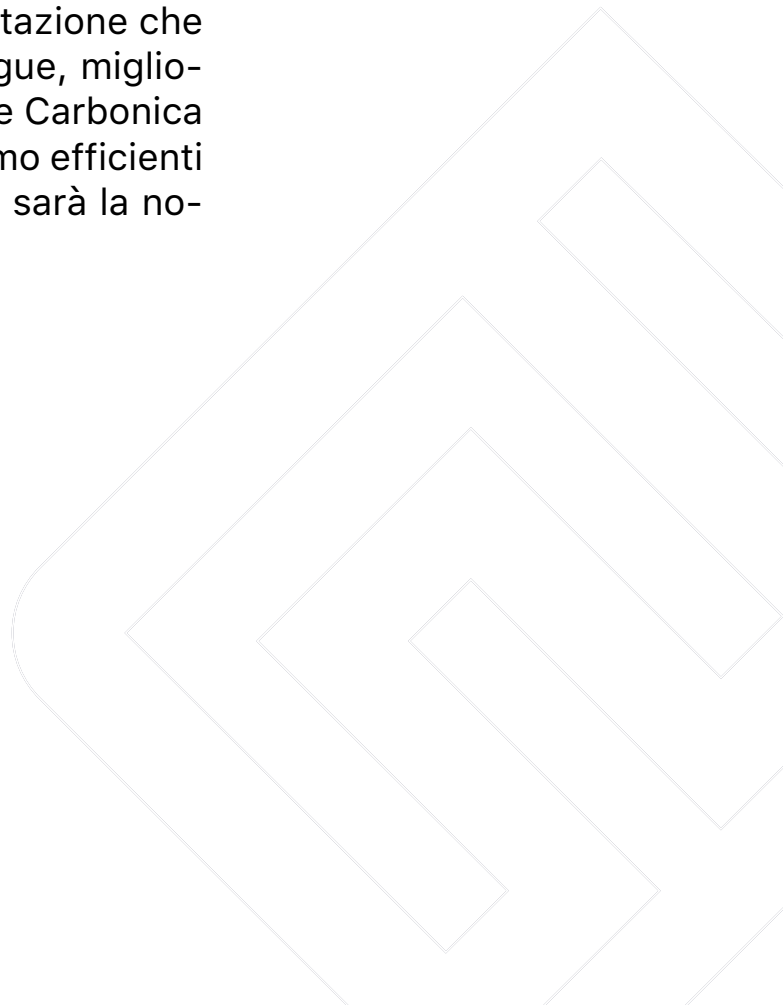
Approfondendo le dinamiche fisiologiche implicate alla respirazione nasale, si è scoperto che questi risultati sono dovuti principalmente alla produzione di Ossido Nitrico che avviene nei seni paranasali.

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 da 0 a 5 chilometri in 6 settimane



Corri da 0 a 5 chilometri in 6 settimane

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: 2 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.

Ogni sessione di corsa ha una durata di circa 1 ora (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 20-30 minuti
- Un cool down, con esercizi fondamentali per un corretto recupero, della durata di 10-15 minuti.

Attrezzatura consigliata: Orologio con cronometro

Week 1

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 10 set 1 min Run + 1 min Walk (20 min totali). Segnare totale metri eseguiti

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



I consigli del Coach

E' il tuo primo giorno di corsa, oggi l'obiettivo è riuscire a correre per un tempo di poco inferiore al tuo tempo obiettivo, ma nei minuti di corsa cerca di correre un po' più velocemente rispetto alla tua corsa normale su questo tempo.

Se invece è la tua prima corsa, il tuo obiettivo di oggi è semplicemente correre.

La cosa importante è che deve esserci una chiara differenza tra i minuti di corsa e quelli di camminata, sono e devono essere due andature diverse.

Presta attenzione alla respirazione, oggi NON dovrai andare in affanno, il nostro è un percorso abbastanza lungo e riuscirai a respirare meglio solo se oggi non forzi la respirazione.

DAY 2

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

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 5 set 100mt Rest 2/3min

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

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: tanti passi veloci.

Week 2

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 8 set 2min Run 1min Walk (24min totali)

*segnare tot metri

Cool-Down:

[guarda il video cool-down](#)

I consigli del coach

Siamo al secondo lungo del programma. Oggi il tempo di corsa raddoppia, mentre il tempo di rest rimane uguale.

Potresti fare fatica a mantenere il tuo pace (il tuo passo) perché il tempo di lavoro è aumentato. Se ti trovi in questa situazione, piuttosto che partire veloce e rallentare verso la fine dei 2 minuti, meglio partire con un'andatura più lenta fin dall'inizio.



Se invece oggi è una buona giornata, **prova a mantenere lo stesso ritmo che avevi la scorsa settimana** per 1 minuto, ma in tutti e 2 i minuti di lavoro.

Il tempo di rest dovrebbe essere comunque sufficiente a farti recuperare completamente.

DAY 2

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

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 5 set 60mt Rest 2/3min

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

Cool-Down: 5min Easy Run

[guarda il video cool-down](#)



I consigli del coach

In questo secondo allenamento, come sempre lavoriamo sugli sprint, diminuiamo la distanza, quindi ci aspettiamo di correre in modo più esplosivo.

A cosa ci serve l'esplosività nella corsa? Ci serve a mantenere la spinta delle gambe nel lungo.

Anche oggi il focus sono passi piccoli e veloci. Immagina di voler diventare un freccia: compattati, fendi l'aria e vai!

Week 3

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 5 set 3min Run 1min Walk (20min totali)

*segnare tot metri

Cool-Down:

[guarda il video cool-down](#)

I consigli del coach

Terzo lungo del programma. Il tempo di lavoro torna ad essere quello della prima settimana, 20 minuti.

Aumenta però il tempo di corsa. **Il focus qui è abituare il corpo a correre un po' di più rispetto alla settimana 1.**

Dobbiamo iniziare a fare adattare il nostro corpo al numero maggiore di metri percorsi.

Stiamo correndo già 15 minuti. Siamo al 50% in più.

Ti dovresti sentire fiero di correre più di quanto ti aspettavi, o se si è già un corridore, fiero del fatto che in questi 3 minuti ci stai dando dentro!

Io sono molto fiero di te. Continua così.



DAY 2

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

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 5 set 40mt Rest 2/3min

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

Cool-Down: 5min Easy Run

[guarda il video cool-down](#)



I consigli del Coach

Quello di oggi è un giro di boa: siamo alla distanza sprint più corta che farai.

Cosa voglio da te? Che tu dia il massimo in quei 40 metri.

Sai già come posizionarti, come una freccia, se serve abbassa lo sguardo e guarda torvo a terra concentrato sull'obiettivo.

Ricorda che gli sprint sono espressione di potenza. Quando fai un sprint devi fare uscire il leopardo che è in te!

Se ti ho gasato con la storia del leopardo, oggi puoi fare tranquillamente uno o due set in più di sprint.

Focus sul movimento delle braccia: le braccia devono essere vicine al busto, con un angolo di 90 gradi tra avambraccio e braccio. Perché questa posizione è così importante negli scatti? Perché il movimento delle braccia aiuta nella falcata e nella propulsione.

Chiaramente questo NON vale nel lungo, anzi, è controproducente perchè crea tensione in una parte del corpo che dovrebbe rimanere rilassata nella corsa lunga.

Mi raccomando: scaldati super bene.

Week 4

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 15 set 1min Run 1min Walk (30min totali)

***segnare tot metri**

Cool-Down:

[guarda il video cool-down](#)

I consigli del coach

In questo lungo torniamo un po' indietro con la durata dell'allenamento perchè oggi il nostro obiettivo è correre più veloci.

Attenzione non è uno sprint, quello è l'altro allenamento, **questo va considerato come una corsa di fondo tarata sui 5k**, che sono comunque una distanza che si copre tra i 18 e i 35 minuti.

Il mio consiglio oggi è iniziare a focalizzare dove ci sta portando il lavoro che stiamo facendo. Siamo proiettati ad una distanza target di 3,5-4,5 km. Siamo vicini al nostro obiettivo.



I target che ti ho dato devono essere una guida, non devono mai demotivarti. Se sei alle prime armi, è facile che la tua distanza sia un po' più bassa. Ma quello che conta è la progressione che stai facendo, tenuto conto da dove parti. E' chiaro che se è la prima volta che ti avvicini ai 5K probabilmente il tuo target non è, e non deve essere, farli in 18 minuti. Forse il tuo target è semplicemente correrli tutti senza fermarti.

Qualunque sia il tuo obiettivo, concentrati sul tuo allenamento e nient'altro. I risultati verranno da se, e saranno sorprendenti.

DAY 2

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

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 5 set 100mt Rest 2/3min

Tempi da migliorare rispetto alla Week 1

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

Cool-Down: 5min Easy Run

[guarda il video cool-down](#)



I consigli del coach

Oggi torniamo alla distanza degli sprint della prima settimana del programma.

Riprendi in mano i risultati degli sprint della settimana 1. Ok, **oggi il nostro focus è abbassare tutti i tempi, di almeno 1 secondo.**

Non ti voglio dire altro: oggi consideralo come se fosse un test day. Sono certo che avrai delle piacevoli sorprese!

Week 5

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 5 set 5min Run 1min Walk (30min totali)

*segnare tot metri

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

I consigli del coach

Questa settimana il tempo di lavoro aumenta, così come il tempo totale di uscita.

Rispetto alla settimana precedente **dovrai cercare di mantenere un ritmo nei 5 minuti di corsa uguale o simile per ogni set.** Devi trovare il tuo pace costante.



Stiamo correndo di fatto forse anche più di 5k, quindi se sei un neofita, BOOM hai appena vinto! Se invece sei già un piccolo runner, sei sulla strada del tuo miglior tempo e quindi, BOOM hai già vinto anche tu!

Tieni duro, siamo alla quinta settimana, ti vedo già sulla linea del traguardo!

DAY 2

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

[guarda il video warm up 2](#)

Allenamento: "Sprint" 5 set 60mt Rest 2/3min

Tempi da migliorare rispetto alla Week 2

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

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

I consigli del coach

Sarà difficile in questa settimana riuscire a ridurre i tempi rispetto alla prima volta che hai fatto questi sprint. Ma non impossibile.

Se nelle settimane precedenti sei riuscito ad utilizzare le braccia in maniera efficiente, **dovresti riuscire a portarti a casa se non altro un movimento nel complesso più fluido**, il che significa che potrai porre meno attenzione ai dettagli tecnici.



Il risultato del tuo lavoro nelle scorse settimane è che oggi puoi correre senza pensare. Devi focalizzarti solo sul raggiungere la distanza nel minor tempo possibile.

Svuota la mente, aria nei polmoni, compatto e vai!

Week 6

DAY 1

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

Allenamento: "Long" 3 set 8min Run 2min Walk (30min totali).

Segnare tot metri

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



I consigli del coach

Siamo all'ultimo lungo prima del tuo test. Questa settimana gli allenamenti sono 3: il lungo, lo sprint, il test dei 5k!

Questo lungo non va preso come una corsa veloce, puoi andare anche un po' più lento rispetto al solito, perchè è il test il giorno dove dovrai fare la differenza. Immagina che questa giornata sia un pre test del tuo fiato e della tua resistenza.

Ci stiamo preparando. Quindi oggi è un giorno dove dovrai goderti la tua corsa, goderti il fatto che non ansimi più come nelle prime settimane, che le gambe rispondono meglio, che ti stai divertendo.

DAY 2

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

Allenamento: "Sprint" 5 set 40mt Rest 2/3min

Tempi da migliorare rispetto alla Week 3

Segnare Tempi (1: 2: 3: 4: 5:)

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

I consigli del coach

L'obiettivo di questi ultimi sprint è farti sentire leggero. Immagina che il terreno scotti, il terreno brucia e tu non ti devi scottare.

Anche oggi, se ti senti in forma e vuoi aggiungere qualche set, puoi farlo, ma mantieni la distanza dei 40 mt e il rest come prescritto.

Oggi niente ansia da prestazione, quella sarà per il giorno 3.

DAY 3

TEST 5Km

Ci siamo!

Oggi è il grande giorno.

Esci e vai a correre i tuoi 5k.

I miei consigli?

1) non partire troppo veloce, perchè ti senti gasato o particolarmente in forma. Sono 5 k, non sono tanti, ma non sono nemmeno pochi.

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

3) verso la fine dell'ultimo kilometro, sarà perché si è vicini al traguardo e la componente mentale diventa predominante, ma capita di sentirsi in forza per accelerare... se ti senti così FALLO! Perchè poi potrai sdraiarti a terra sfinito ma sapendo che hai dato tutto.

Quando avrai corso i tuoi 5 k, ricordati di registrare il tuo tempo, magari scatta una foto che ti ricordi il momento, se vorrai condividere con me i tuoi risultati potrai taggami in instagram **@crossfitcervia** o in facebook o anche scrivermi una mail a **info@crossfitcervia.com**. 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 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 5k.

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 da capo, questa volta con più grinta e motivazione!

**Se hai fatto i tuoi primi 5k o abbassato il tempo
BOOOOOOM BABY! SONO MOLTO FIERO DI TE!
....Sei pronto per i 10 k?...:-)**

