

# Evento Formativo: Ricominciare a Correre

Venerdì 29/05/2020 | Aula Virtuale RS Academy.

Scheda di allenamento a supporto di un "adulto sedentario" che intende ricominciare a correre.

## Premessa:

Se siete fumatori e/o in sovrappeso e/o affetti da patologie cardiache, la prima cosa da fare sarà una visita medica per verificare la vostra idoneità.

Vi consigliamo di iniziare tutti gli allenamenti, anche se allenati, sempre con qualche minuto di camminata, quattro esercizi di stretching (blando) all'inizio e tre esercizi di scarico della schiena alla fine.

4 esercizi di stretching consigliati all'inizio dell'allenamento



Scarico della schiena:

1) 30 sec per lato



2) 30 sec



3) 10 ripet. per lato



4) 30 sec



5) 30 sec



6) 30 sec



## **Frequenza consigliata:**

Almeno 3 uscite settimanali abbinata ad almeno 30 minuti di camminata tutti i giorni

### **Settimana 1**

30 minuti di camminata a passo sostenuto

### **Settimana 2**

40 minuti di camminata a passo sostenuto

### **Settimana 3**

1 minuto di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 8 volte (tot. 32 minuti)

### **Settimana 4**

2 minuti di corsa leggera alternati a 4 minuti di camminata per 6 volte (tot. 36 minuti)

### **Settimana 5**

3 minuti di corsa leggera alternati a 4 minuti di camminata per 5 volte (tot. 35 minuti)

Al termine di queste prime settimane si inizierà a sentirsi più vitali, attivi e reattivi. Attenzione, non esagerate comunque, le prossime settimane starete ancora meglio!

### **Settimana 6**

5 minuti di corsa leggera alternati a 4 minuti di camminata per 5 volte (tot. 45 minuti)

### **Settimana 7**

8 minuti di corsa leggera alternati a 5 minuti di camminata per 4 volte (tot. 52 minuti)

### **Settimana 8**

12 minuti di corsa leggera alternati a 5 minuti di camminata per 3 volte (tot. 54 minuti)

Adesso dovresti cominciare a sentirti in forma, stai iniziando a percorrere qualche chilometro. Poco più di un mese fa eri stanco sul divano e adesso ti senti più vitale e attivo. Sul piano estetico inizi a migliorare ma ci vuole ancora un po' di pazienza.

### **Settimana 9**

22 minuti di corsa leggera alternati a 6 minuti di camminata per 2 volte (tot. 56 minuti)

### **Settimana 10**

30 minuti di corsa leggera (uscita 1)

40 minuti di corsa leggera (uscita 2)

30 minuti di corsa leggera (uscita 3)

**Settimana 11**

40 minuti di corsa leggera (uscita 1)

45 minuti di corsa leggera (uscita 2)

40 minuti di corsa leggera (uscita 3)

**Settimana 12**

60 minuti di corsa leggera oppure 10 km (uscita unica)

Al termine della dodicesima settimana riposa qualche giorno, hai imparato a correre e il tuo organismo è pronto ad avventure entusiasmanti.

Prenditi sempre i tuoi tempi, se senti la necessità di riposare un giorno in più non farti problemi: è sempre bene ascoltare i segnali del nostro corpo.