



PREPARAZIONE ALLA 5K FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



PREPARAZIONE ALLA 5K

PREPARATI PER IL GIORNO DELLA GARA -_Questo allenamento strutturato è incentrato sulla preparazione per una gara di 5K e ti aiuterà a rendere quella giornata un vero successo ricco di soddisfazioni.

INDICE

1. MINDSET & NUTRITION
2. FORZA E CORSA 1
3. FORZA E CORSA 2
4. CORSA 1-3



Scarica l'app adidas Running e inizia a tracciare le tue attività di fitness.

		GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
FASE 1 (SETTIMANE 1-3)	SETTIMANA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	CORSA 3
	SETTIMANA 2	RIPOSO	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	CORSA 3
	SETTIMANA 3	RIPOSO	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	CORSA 3
FASE 2 (SETTIMANE 4-6)	SETTIMANA 4	RIPOSO	FORZA E CORSA 3	CORSA 4	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 5	CORSA 6
	SETTIMANA 5	RIPOSO	FORZA E CORSA 3	CORSA 4	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 5	CORSA 6
	SETTIMANA 6	RIPOSO	FORZA E CORSA 3	CORSA 4	FORZA E CORSA 4	RIPOSO	CORSA 5	CORSA 6



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 1)

PREPARAZIONE ALLA 5K

PREPARATI PER IL GIORNO DELLA GARA -_Questo allenamento strutturato è incentrato sulla preparazione per una gara di 5K e ti aiuterà a rendere quella giornata un vero successo ricco di soddisfazioni.



MENTALITÀ - FORMULA OBIETTIVI PRECISI

Un programma dettagliato, che includa micro-obiettivi, traguardi intermedi e strategie quotidiane è un elemento cruciale per ottenere risultati nelle prestazioni. Senza uno schema, invece, gli imprevisti e le distrazioni ostacoleranno la tua strada per il successo.

Scrivi quali sono gli obiettivi che ti prefiggi di ottenere con questo programma. Pensa ai tuoi valori e in che modo prendere decisioni rimanendovi fedele ti può aiutare a vivere la vita che vuoi.

Scrivi un paio di strategie che implementerai per raggiungere i tuoi traguardi settimanali, cercando di essere più preciso possibile e perseguendo una sola strategia al giorno. Assicurati che siano fattibili, brevi e raggiungibili al 90%.



ALIMENTAZIONE - IL CIBO FA LA DIFFERENZA

Prova a immaginare che le sostanze nutrienti siano i tuoi alleati che ti proteggono dai pericoli e ti danno la carica. La frutta e la verdura sono ricche di antiossidanti, che ti aiutano a combattere le malattie che potrebbero ostacolare il tuo allenamento. Il salmone e altri pesci grassi, come anche la frutta secca a guscio, hanno proprietà antinfiammatorie. Sostanze come fibre, enzimi e probiotici contenuti nello yogurt e altri cibi fermentati, si prendono cura del tuo apparato digerente. Infine, gli amminoacidi si dedicano alla salute di ossa e muscoli.

Riassumendo: riempi il tuo piatto di sostanze ricche di nutrienti. È questo il segreto per sbloccare i tuoi superpoteri.



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 1)

FASE 1 FORZA E CORSA 1

PREPARAZIONE

Stretching attivo e dinamico per allungare, rinforzare e stabilizzare il tuo corpo e prepararlo al movimento e alla corsa.

FORZA

Un allenamento per rafforzare tutto il corpo grazie a movimenti incentrati sui requisiti specifici della corsa. Gli esercizi sono organizzati in un circuito che andrà ripetuto per un numero determinato di volte.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI (ESD)

Costruisci le basi della corsa per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi man mano che prendi dimestichezza e acquisisci sicurezza nel tuo viaggio alla scoperta del running. Questa sezione del tuo allenamento è pensata come corsa, ma se il tuo corpo ha bisogno di recuperare un po' dopo running lunghi, puoi usare un'ellittica o la cyclette.

RECUPERO

Mentre ti alleni i tessuti del tuo corpo possono essere tesi e contratti, riducendo il potenziale della tua performance. Mantieni i tessuti mobili per alleviare le contratture nei muscoli, migliorare la circolazione e il flusso sanguigno, ripristinando la mobilità e rafforzando la resistenza agli infortuni.



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE

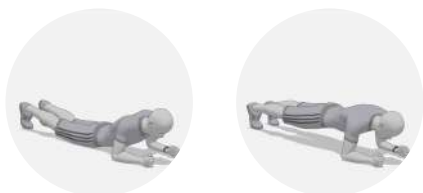
FORZA E CORSA 1

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK BASSO

30 secondi



1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip

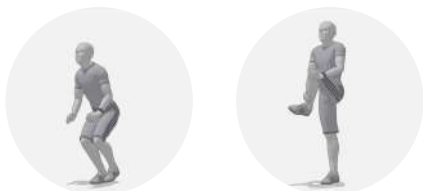


1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

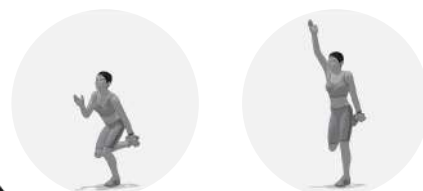


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

COSA SENTI: Allungamento di glutei, muscoli ischiocrurali e flessori dell'anca.

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



1. Fai un piegamento, afferra una caviglia con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre estendi un braccio sopra la testa. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

COSA SENTI: Allungamento dell'anca della gamba posata a terra e del quadricipite di quella dietro.

FORZA

FORZA E CORSA 1

03
SERIE

Quando avrai preso dimestichezza con questi esercizi, aggiungi un po' di peso o aumenta il numero di serie per continuare a migliorarti.

AFFONDI CAMMINATI - CON BRACCIA ALZATE

8 rip per lato

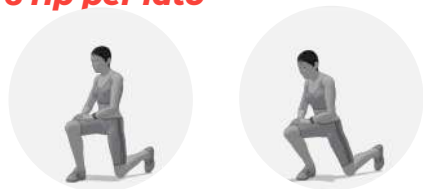


1. Mettiti in posizione eretta con le braccia tese sopra la testa.
2. Fai un affondo in avanti con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
3. Fermati quando il ginocchio della gamba posteriore sta per sfiorare il pavimento, quindi rialzati spingendoti con la gamba anteriore e fai un passo in avanti con la gamba anteriore alzando bene il ginocchio e facendo un nuovo affondo.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare la gamba anteriore e un allungamento dei flessori dell'anca di quella posteriore.

STRETCHING DEI FLESSORI DELL'ANCA IN GINOCCHIO

6 rip per lato



1. Poggia un piede bene a terra davanti a te, tenendo l'altro ginocchio piegato dietro su un cuscino o un tappetino.
2. Fletti leggermente in avanti il busto, contrai gli addominali e il gluteo della gamba posteriore.
3. Mantenendo questa posizione, sposta tutto il peso del corpo leggermente in avanti e rimani così per 2 secondi.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altro piede.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

MARCIA SU PONTE

8 rip per lato

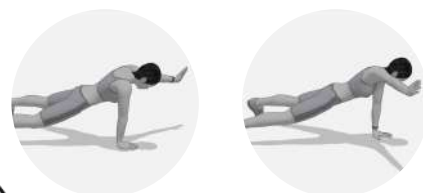


1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento di glutei, muscoli ischiocrurali e flessori dell'anca.

PLANK ALTO CON BRACCIO SOLLEVATO

6 rip per lato



1. Parti dalla posizione di piegamento con le mani direttamente sotto alle spalle e i piedi divaricati a distanza superiore di quella delle spalle.
2. Solleva un braccio portandolo in avanti e mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.
3. Riporta il braccio al pavimento sotto le spalle.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dell'anca della gamba posata a terra e del quadricipite di quella dietro.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

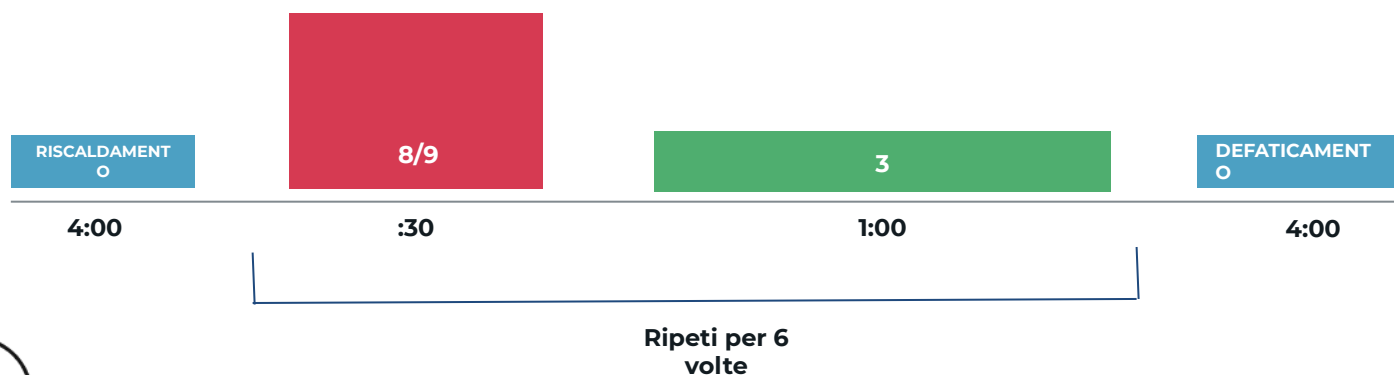
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 6 a 7 ripetizioni se senti di voler dare di più o se è troppo semplice per te. Assicurati di mantenere buone la velocità e l'esecuzione.

Variante 2: se gli intervalli ti sembrano troppo brevi, allungali leggermente e aumenta il tuo RPE senza però impedirti di eseguire con sicurezza la zona successiva.

SESSIONE DI ALLENAMENTO A INTERVALLI (1A) (17 MINUTI)



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 1)

È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

FASE 1 FORZA E CORSA 2



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 1)

PREPARAZIONE

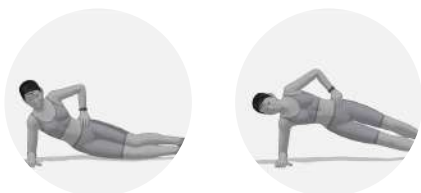
FORZA E CORSA 2

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK LATERALE BASSO

30 secondi

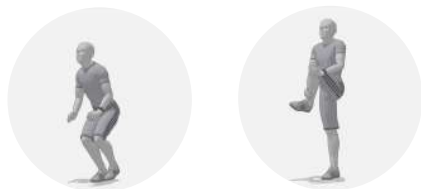


1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato



1. Tieni la schiena ben dritta, le ginocchia rilassate e le braccia lungo i fianchi. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, infila la mano al di sotto dell'altro ginocchio e porta quella opposta sotto alla caviglia.
3. Stendi la gamba a terra mentre avvicini il ginocchio piegato al petto fino a sentire uno stretching delicato.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dell'esterno dell'anca.

SQUAT PLIÉ

5 rip

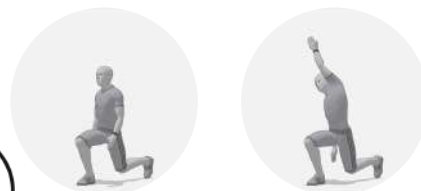


1. In posizione eretta, tieni le braccia lungo i fianchi e divarica i piedi oltre la larghezza delle spalle, con le dita dei piedi e le ginocchia orientate verso l'esterno.
2. Il movimento deve partire dal bacino; spingi il sedere in basso e all'indietro tenendo le ginocchia allargate e sollevando le braccia tese a livello delle spalle.
3. Ripeti il movimento al contrario e torna alla posizione di partenza.

COSA SENTI: Allungamento dell'inguine, contrazione di glutei, quadricipiti e muscoli ischiocrurali.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON FLESSIONE LATERALE

5 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
2. Alza in aria la mano della gamba piegata dietro e fletti il busto verso l'altra mano.
3. Quindi torna alla posizione di partenza.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei flessori dell'anca della gamba posteriore, del gluteo e dell'inguine di quella anteriore, e laterale del busto.

FORZA

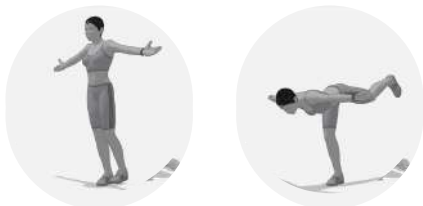
FORZA E CORSA 2

03
SERIE

Quando avrai preso dimestichezza con questi esercizi, aggiungi un po' di peso o aumenta il numero di serie per continuare a migliorarti.

POSIZIONE DEL GUERRIERO

8 rip per lato



1. Mettiti in posizione eretta su un solo piede, allarga le braccia di lato e tieni le scapole verso il basso.
2. Mantenendo una linea retta che va dall'orecchio alla caviglia, fletti in avanti il busto e solleva la gamba che non poggia per terra.
3. Quando senti una sensazione di allungamento sul retro della gamba, torna alla posizione di partenza contraendo glutei e muscoli ischiocrurali della gamba portante.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali.

PIEGAMENTI

8 rip

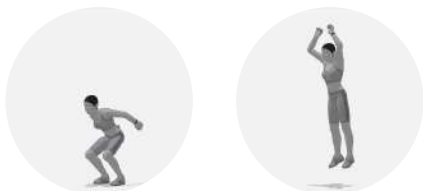


1. Parti dalla posizione classica da piegamento con le mani sotto le spalle e le gambe allungate all'indietro.
2. Mantenendo il busto stabile e il bacino parallelo al pavimento, piega i gomiti per avvicinare il corpo al suolo.
3. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.
4. Continua fino a finire la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, braccia e busto.

SQUAT CON SALTO - SINGOLI

8 rip

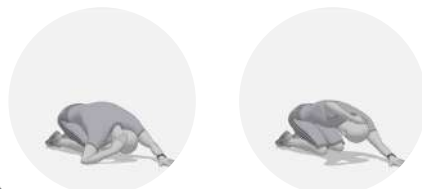


1. Mettiti in posizione eretta con i piedi divaricati leggermente oltre la larghezza delle spalle
2. Mantieni il petto all'infuori, spingi il sedere all'indietro e fai subito un salto verso l'alto, estendendo il bacino e orientando le dita dei piedi verso la tibia mentre sei a mezz'aria.
3. Atterra delicatamente tornando nella posizione di squat.
4. Quindi torna alla posizione eretta di partenza.

COSA SENTI: Sentirai lavorare bacino, ginocchia e caviglie.

ROTAZIONE TORACICA SEDENDO SUI TALLONI

5 rip per lato



1. Inginocchiati sul pavimento con le braccia tese davanti a te e siediti sui talloni.
2. Abbassa la testa e arrotonda la spina dorsale inspirando profondamente.
3. Prova a pensare di voler sollevare il petto per estenderlo o di voler arcuare la schiena mentre espiri.
4. Continua per il resto della serie.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli dorsali.

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

Ritmo di gara:

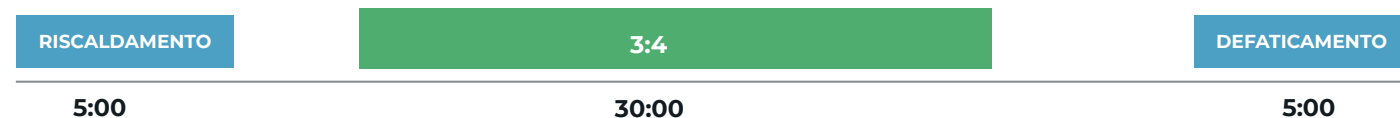
Incrementare la tua soglia anaerobica è fondamentale per stabilire i tuoi PB. Esegui queste corse ad un ritmo simile ma non proprio uguale a quello di gara, che sia difficile ma fattibile.

Fasi:

1. Completa il riscaldamento
2. Completa gli intervalli della sessione di allenamento indicati qui di seguito rispettando il numero di ripetizioni.
3. Completa il defaticamento

Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

RECUPERO VIGOROSO (2) (40 MINUTI)



È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)

PREPARAZIONE

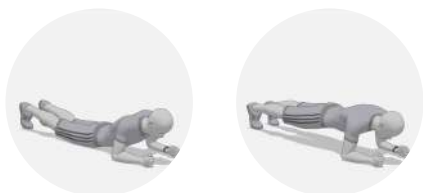
CORSA 1-3

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

PLANK BASSO

30 secondi ciascuno



1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi verso gli stinchi.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

MARCIA SU PONTE

5 rip per lato



1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Riabbassa il piede verso terra e ripeti con l'altra gamba.
5. Continua alternando e completa la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare i glutei e leggermente meno intensamente anche i muscoli ischiocrurali e lombari.

CAMMINATA DEL BRUCO

5 rip



1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti fino a raggiungere la posizione da piegamento.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

COSA SENTI: Allungamento dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



1. Fai un piegamento, afferra la caviglia destra con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre elevi un braccio sopra la testa.
3. Rilassati e ritorna alla posizione di partenza, quindi ripeti l'esercizio con la gamba e il braccio opposti per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei quadricipiti e flessori dell'anca.

PREPARAZIONE

CORSA 1-3

continua

01
SERIE

Questi esercizi servono per migliorare la flessibilità, alleviare la rigidità muscolare e aumentare la tua temperatura interna, con l'obiettivo di abbassare il rischio di infortuni.

SALTELLI

10 metri



1. Parti in posizione eretta con i piedi distanti quanto la larghezza del bacino. Quindi, alza un ginocchio e il braccio opposto davanti al tuo corpo.
2. Riporta il piede al suolo e crea un doppio contatto per eseguire un saltello in avanti mentre alzi il ginocchio e il braccio opposti.
3. Ripeti l'esercizio dal lato opposto.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Tutto il tuo corpo che lavora.

SALTELLI VELOCI

10 secondi



1. Parti da una posizione atletica con le ginocchia piegate, il bacino rivolto all'indietro e le braccia piegate.
2. Fai una corsetta sul posto alzando i piedi di circa 5 cm da terra il più velocemente possibile.
3. Torna a terra toccando con un piede il punto di partenza mentre l'altro si muove a destra e sinistra.
4. Completa la serie da un lato e poi ripetila dall'altro.

COSA SENTI: Sentirai lavorare bacino, ginocchia e caviglie; inoltre migliorerai la tua coordinazione.

1° SETTIMANA DI CORSA

Se non hai un rullo
massaggiante, usa una pallina
da tennis per tutti questi
esercizi.

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

6-7/10

MODERATO

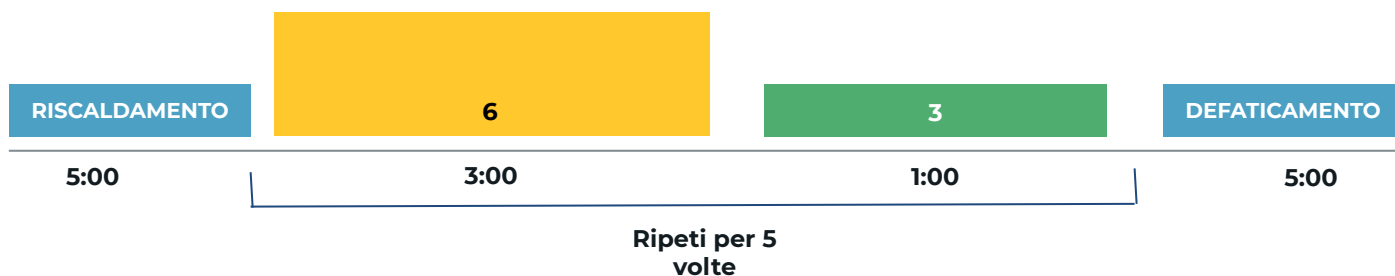
Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

8-9/10

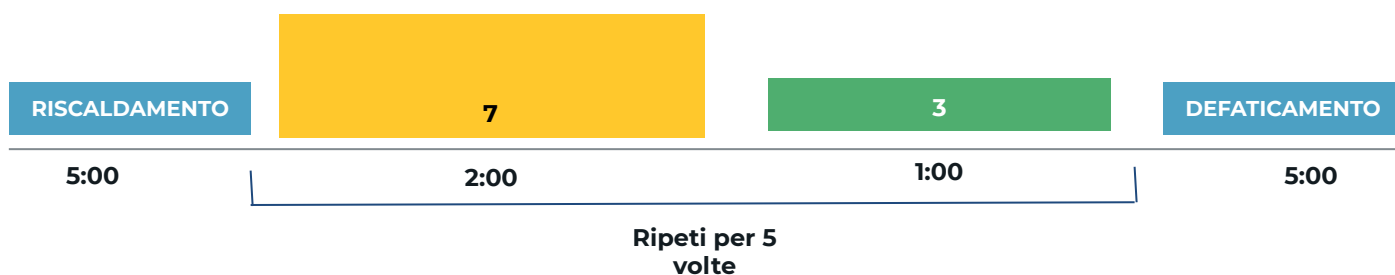
DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

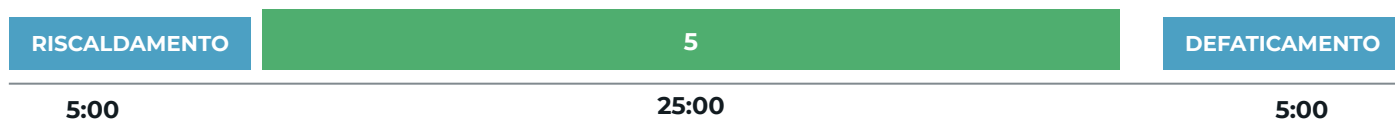
CORSA 1 (30 MINUTI)



CORSA 2 (25 MINUTI)



CORSA 3 (35 MINUTI)



2° SETTIMANA DI CORSA

Se non hai un rullo massaggiante, usa una pallina da tennis per tutti questi esercizi.

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente e riesco ancora a parlare senza difficoltà

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

8-9/10

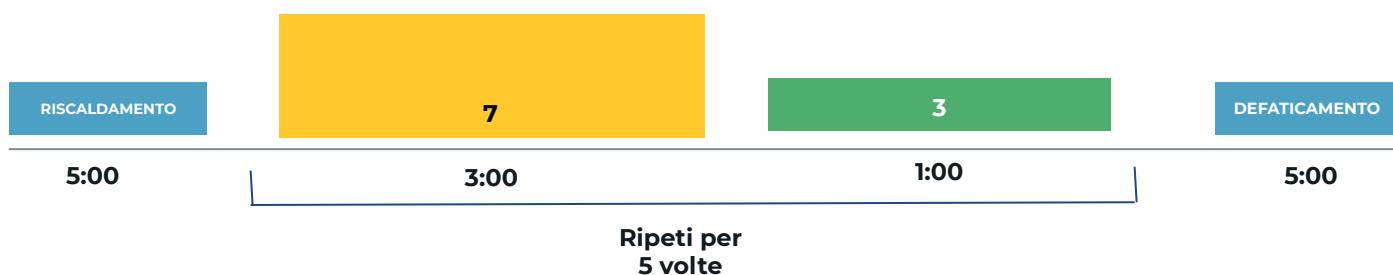
DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

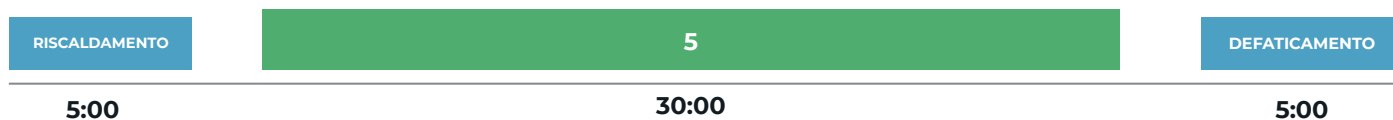
CORSA 1 (37 MINUTI)



CORSA 2 (30 MINUTI)



CORSA 3 (40 MINUTI)



3° SETTIMANA DI CORSA

Se non hai un rullo
massaggiante, usa una pallina
da tennis per tutti questi
esercizi.

Scala di percezione dello sforzo (RPE):

Su una scala da 1 a 10 puoi valutare quanto ti sembra difficile un determinato intervallo.

3-5/10

FACILE

Mi muovo consapevolmente
e riesco ancora a parlare
senza difficoltà

6-7/10

MODERATO

Respirazione accelerata. Ora
non riesco a parlare!

8-9/10

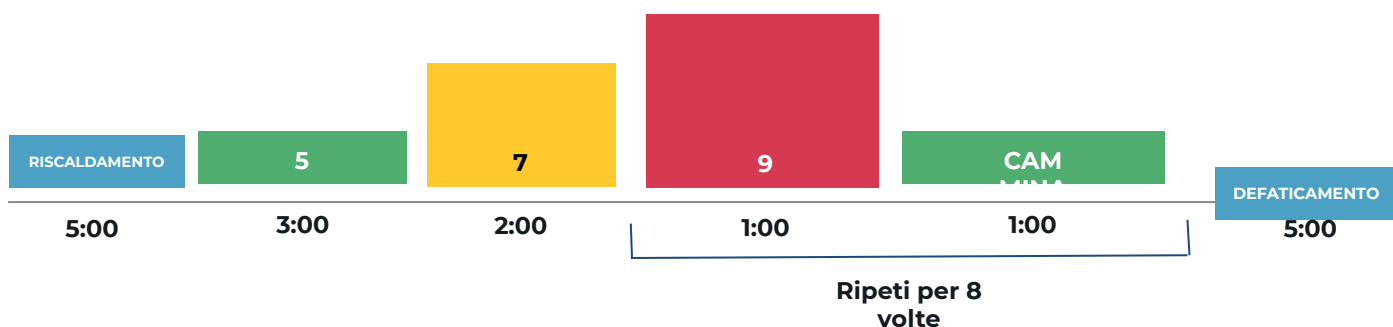
DIFFICILE

Estremamente impegnativo e
difficile da mantenere

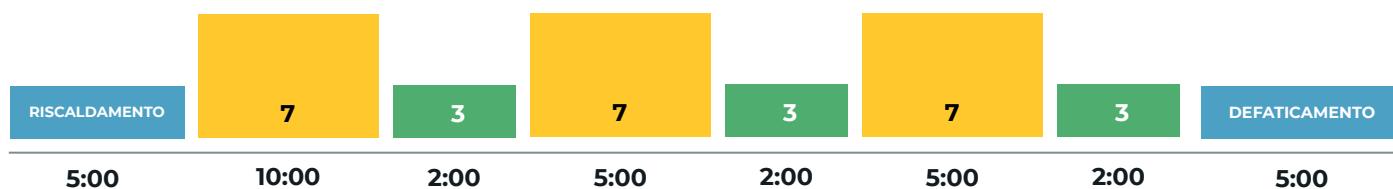
CORSA 1 (37 MINUTI)



CORSA 2 (31 MINUTI)



CORSA 3 (36 MINUTI)



È IL MOMENTO DEL RECUPERO

Completa gli esercizi di recupero dopo ogni sessione di allenamento o corsa. Soffermati più a lungo su ogni muscolo che ti sembra abbia bisogno di maggior attenzione. Il tuo corpo ti ringrazierà!



POWERED BY EXOS

(PHASE 1)