



PREPARAZIONE ALLA 5K FASE 2



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

		GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
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 2)

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 - VISUALIZZA IL SUCCESSO

Ti stai concentrando su un traguardo importante: se lo concretizzi nella tua mente, diventerà reale anche nella tua vita.

Dedica i primi minuti di ogni giorno esercitandoti a stare seduto in posizione ben eretta mentre sei ancora a letto, respirando profondamente e liberamente. Fai tre bei respiri e decidi quale cosa farai oggi per avvicinarti ancora di più al tuo obiettivo.

Ripetiti questo proposito finché non ti sentirai in grado di realizzarlo durante la giornata.



ALIMENTAZIONE - RICARICATI DI ENERGIA

Che tu preferisca allenarti al mattino, di pomeriggio o alla sera, cerca di mangiare prima o dopo. In questo modo ti darai una ventata di energia per affrontare al meglio, sia fisicamente che mentalmente, anche le sessioni più dure; inoltre aiuterai il tuo corpo a recuperare meglio dopo.

Assumendo una combinazione di carboidrati e proteine dopo l'allenamento, costruirai massa muscolare, accelererai il recupero e rifornirai di energia mente e corpo. E non dimenticarti di reintegrare i liquidi. Un frullato post-allenamento, cioccolato al latte con pochi grassi o uno yogurt greco con miele e frutta sono alcuni esempi di ottimi snack dopo l'attività sportiva.

FASE 2

ALLENAMENTO 2A

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.



PREPARAZIONE

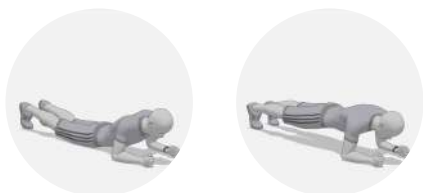
FORZA E CORSA 3

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

45 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

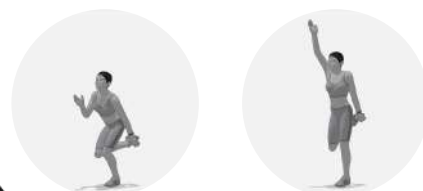


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

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

CAVIGLIA AL GLUTEO

5 rip per lato



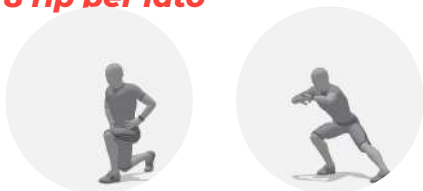
1. Fai un piegamento, afferra una caviglia con la mano opposta da dietro la schiena.
2. Rialzati e tira la caviglia verso il sedere mentre estendi un braccio sopra la testa. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

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

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

AFFONDO ALL'INDIETRO E LATERALE

8 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro e abbassa il bacino verso il pavimento, piegando le ginocchia finché quello posteriore sfiorerà quasi il suolo.
2. Quindi torna alla posizione di partenza.
3. Esegui immediatamente un passo laterale con la stessa gamba e abbassa il bacino verso il pavimento piegando il ginocchio di questa spingendo indietro il sedere, mentre l'altra rimane tesa.
4. Continua alternando per completare la serie..

COSA SENTI: Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite, e un allungamento dei flessori dell'anca e dell'inguine.

SU E GIÙ

6 rip



1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento modificata, con gli avambracci e i palmi appoggiati sul pavimento perpendicolari sotto le spalle, con le dita rivolte in avanti.
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.
3. Sollevati in un plank muovendo un braccio dopo l'altro leggermente all'indietro ed estendendo il gomito del braccio in movimento.
4. Successivamente torna nella posizione del plank basso.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle, braccia e busto.

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.

ROTAZIONE BUSTO IN PIEDI

8 rip per lato



1. In posizione eretta, divarica i piedi oltre la larghezza delle spalle, piega leggermente le ginocchia e allarga le braccia tenendole in linea con le spalle.
2. Facendo leva su un piede, piega le ginocchia ruotando bacino e busto di circa 90 gradi.
3. Torna alla posizione di partenza e continua la rotazione di altri 90 gradi nella direzione opposta.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento di anche e busto.

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

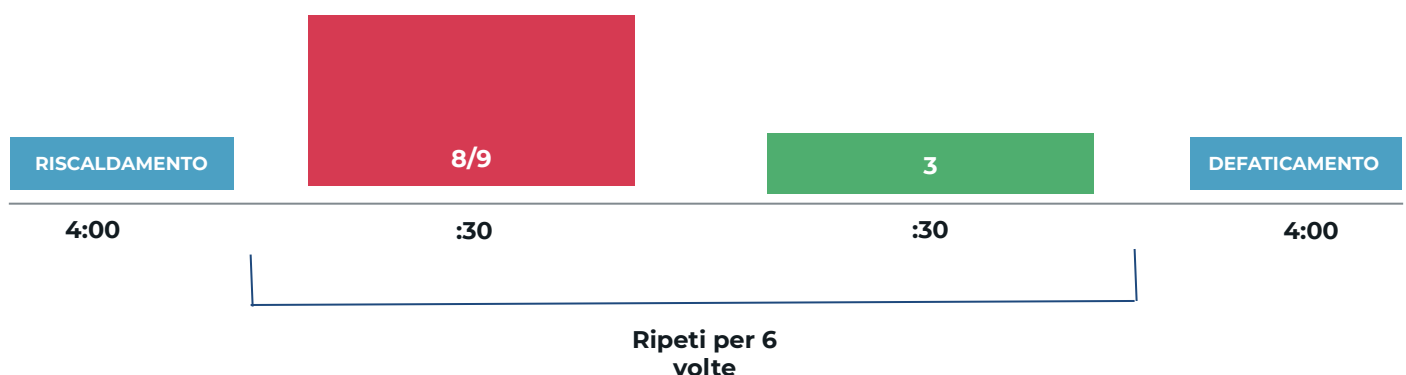
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

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 (3) (14 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 2)

FASE 2 FORZA E CORSA 4



POWERED BY EXOS

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 2)

PREPARAZIONE

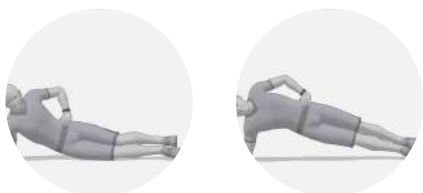
FORZA E CORSA 4

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

45 secondi per lato



1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa i piedi uno sull'altro.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra.
3. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.
4. Cambia lato e ripeti.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato



1. Tieni la schiena ben dritta e le ginocchia rilassate; con le braccia lungo i fianchi solleva un piede da terra e con l'altra fai dei piegamenti di qualche centimetro spingendo indietro il sedere.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, infila la mano al di sotto dell'altro ginocchio e porta quella opposta sotto alla cavaglia.
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 dei muscoli ischiocrurali, lombari, glutei e polpacci.

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. Mettiti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi.
2. Fai un affondo all'indietro con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
3. Alza in aria la mano della gamba piegata dietro e fletti il busto verso l'altra mano.
4. Continua alternando per completare la serie.

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

FORZA

FORZA E CORSA 4

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 SU UNA GAMBA

8 rip

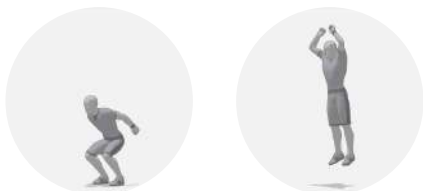


1. Parti dalla posizione classica da piegamento con le mani sotto le spalle e le gambe allungate all'indietro.
2. Alza un piede alla volta di qualche centimetro, sempre tenendo le gambe tese.
3. Mantenendo il busto stabile e il bacino parallelo al pavimento, piega i gomiti per avvicinare il corpo al suolo.
4. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.
5. Completa la serie da un lato prima di ripeterla tenendo l'altro piede sollevato.

COSA SENTI: Sentirai lavorare petto, braccia e busto.

SQUAT CON SALTO - SINGOLI

8 rip

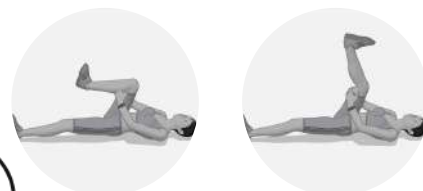


1. Mettiti in posizione eretta con i piedi divaricati leggermente oltre la larghezza delle spalle.
2. Mantieni il petto all'infuori, spingi il sedere all'indietro e fai subito un salto verso l'alto, estendendo il bacino e orientando le dita dei piedi verso la tibia mentre sei a mezz'aria.
3. Atterra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

COSA SENTI: Sentirai lavorare bacino, ginocchia e caviglie.

STRETCHING PER ISCHIOCRURALI CON GINOCCHIO PIEGATO

5 rip per lato



1. Distenditi sulla schiena con entrambe le gambe stese. Piega un ginocchio verso il petto, intrecciando entrambe le mani dietro il ginocchio.
2. Stendi il più possibile la gamba rimasta a terra senza che l'altro ginocchio si allontani dal petto. Mantieni la posizione per 2 secondi.
3. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

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

PREPARAZIONE ALLA 5K (PHASE 2)

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:

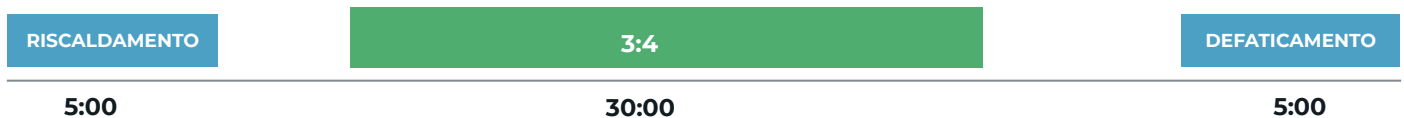
Incrementare la tua soglia anaerobica è fondamentale per stabilire i tuoi PB. Esegui queste corse ad un ritmo simile ma non proprio uguale a quello di gara, che sia difficile ma fattibile.

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 (4) (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 2)

PREPARAZIONE

CORSA 4-6

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 per lato



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.

PONTE CON UNA GAMBA

30 secondi per lato



1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Piega un ginocchio, avvicinalo al petto e rimani in posizione.
3. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati e mantieni la posizione per 1-2 secondi.
4. Riporta il bacino verso il pavimento e completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

AFFONDO LATERALE

5 rip per lato



1. Stai in piedi con i piedi alla stessa larghezza delle spalle
2. Esegui un passo laterale con una gamba e abbassa il bacino verso il pavimento piegando il ginocchio di questa gamba e spingendo indietro il sedere, mentre l'altra rimane tesa.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti con la gamba piegata.
4. Continua alternando per completare la serie

COSA SENTI: Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite, e un allungamento dell'interno coscia della gamba tesa.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON ROTAZIONE

5 rip per lato



1. Parti in posizione eretta con petto in fuori, spalle rilassate e braccia lungo i fianchi. Quindi, fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai i glutei della gamba posteriore.
2. Ruota il busto verso la gamba che sta avanti, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
3. Quindi torna alla posizione di partenza ruotando indietro il busto spingendoti dal bacino.
4. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

PREPARAZIONE

CORSA 4-6

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.

CARIOCA

10 metri

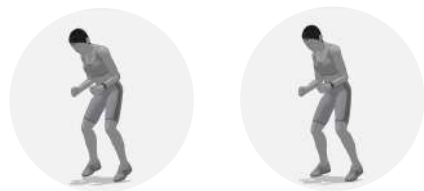


1. Inizia dalla posizione eretta. Quindi, muovendoti verso destra, ruota le anche in avanti e porta il ginocchio sinistro davanti al corpo incrociando il suo asse.
2. Quindi, ruota indietro il bacino, facendo un passo indietro con la gamba sinistra
3. Ripeti per la distanza indicata, quindi cambia direzione.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

POGO SUL POSTO

5 rip per lato



1. Parti da una posizione di base atletica con il bacino e le ginocchia leggermente flessi e le braccia piegate davanti a te.
2. Saltella velocemente su e giù, per circa 5 cm ogni saltello, tenendo il busto immobile e senza mai estendere completamente ginocchia e bacino.
3. Atterra sulle piante dei piedi e ripeti.
4. Continua per il resto della serie.

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

4° 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

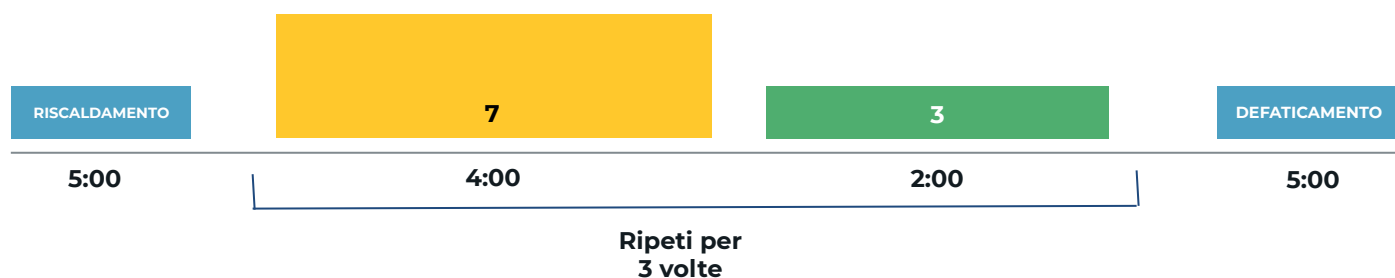
Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

8-9/10

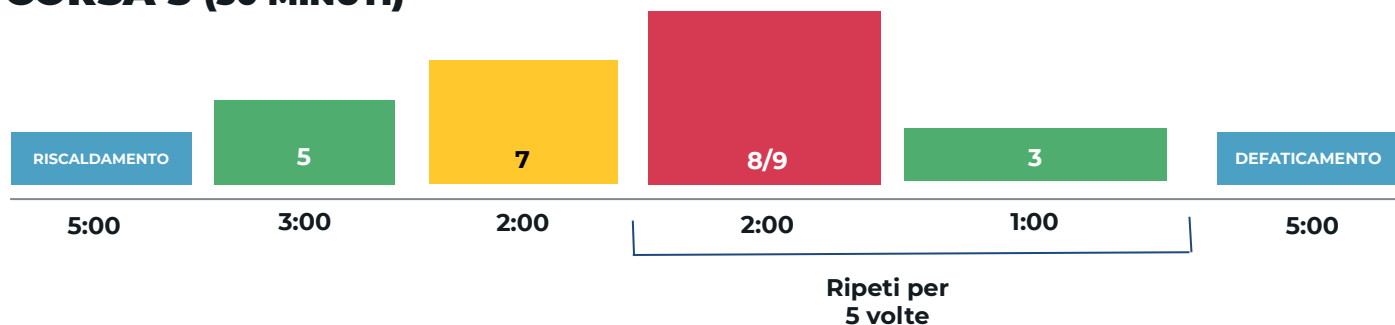
DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

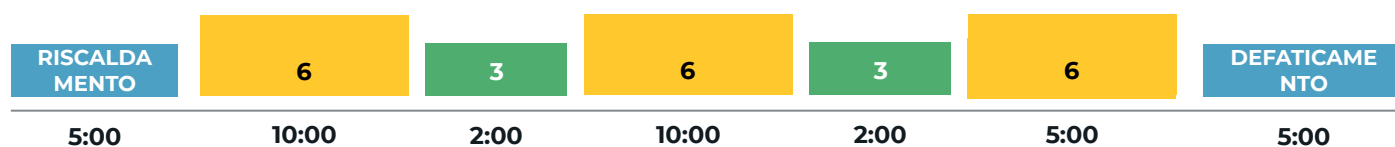
CORSA 4 (27 MINUTI)



CORSA 5 (30 MINUTI)



CORSA 6 (39 MINUTI)



5° 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

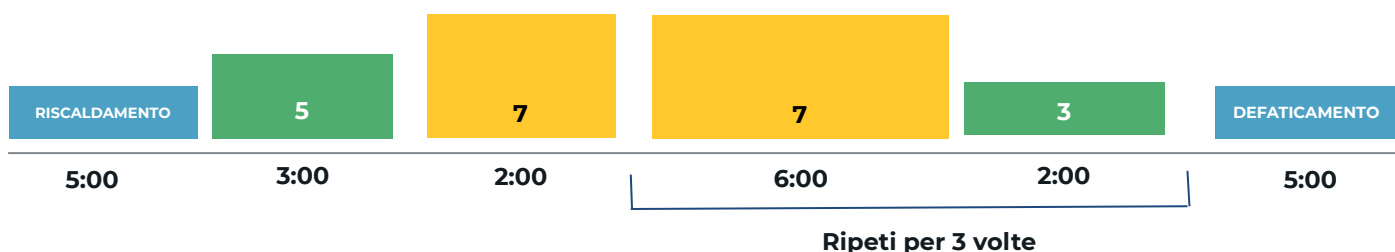
DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

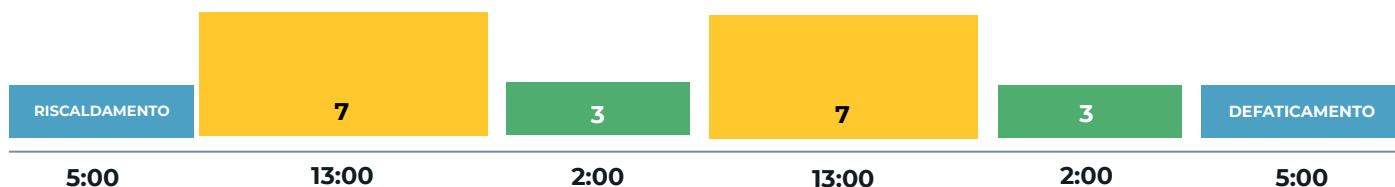
CORSA 4 (41 MINUTI)



CORSA 5 (39 MINUTI)



CORSA 6 (40 MINUTI)



6° 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

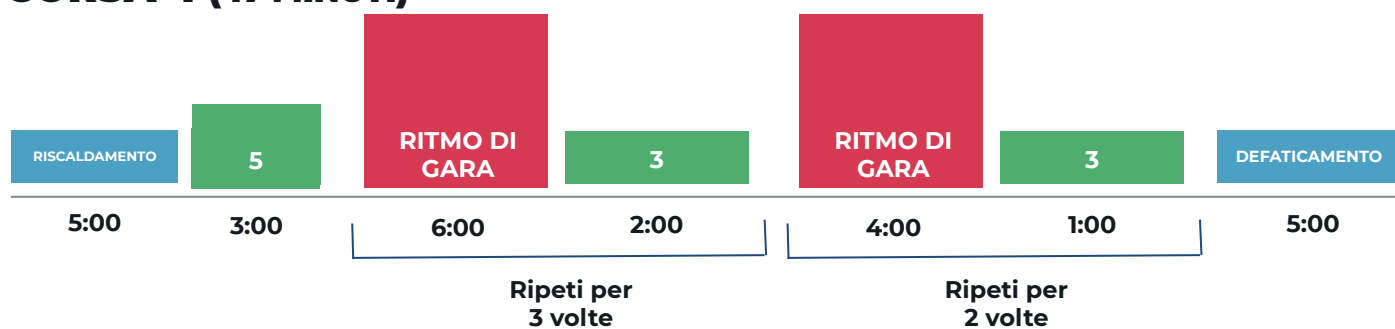
Respirazione accelerata. Ora non riesco a parlare!

8-9/10

DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

CORSA 4 (47 MINUTI)



CORSA 5 (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 2)