



# INIZIARE A CORRERE FASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

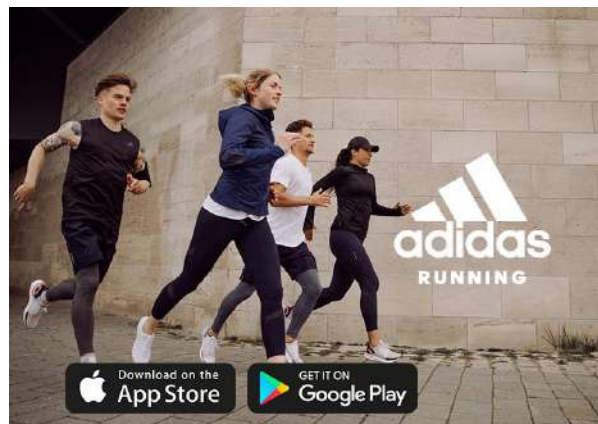


# INIZIARE A CORRERE

**DIVENTA UN RUNNER** - Introduzione alla corsa e allenamento incentrato sulla prevenzione degli infortuni e sulla preparazione atletica per farti diventare un runner.

## INDICE

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



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	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO
	SETTIMANA 2	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO
	SETTIMANA 3	FORZA E CORSA 1	CORSA 1	RIPOSO	FORZA E CORSA 2	RIPOSO	CORSA 2	RIPOSO

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



POWERED BY EXOS

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**



# INIZIARE A CORRERE

**DIVENTA UN RUNNER - Introduzione alla corsa e allenamento incentrato sulla prevenzione degli infortuni e sulla preparazione atletica per farti diventare un runner.**



## MENTALITÀ - SII AUDACE

Quando lo stress ti mette i bastoni fra le ruote e perdi autostima, prenditi una pausa per ritrovare la tua audacia interiore e rimodellare il tuo approccio a ciò che ti aspetta.

**Respira profondamente:** schiarisci la mente e concentrati sulla respirazione.

**Osservati:** passa in rassegna il tuo stato fisico e mentale, per capire su cosa devi lavorare di più.

**Ascolta i tuoi valori:** ricordati perché ti sta davvero a cuore questo programma e che cosa desideri ottenere ardentemente.

**Decidi e prendi l'iniziativa:** non perdere l'attimo e fai il passo successivo da una prospettiva più fondata.



## ALIMENTAZIONE - MASSIMIZZA I TUOI SFORZI

Un'eccellente strategia di alimentazione subito dopo l'allenamento ti aiuterà a ricaricarti in meno che non si dica, per tornare subito in forma per la prossima sessione.

**Fai il pieno di carboidrati:** più ti alleni intensamente, più avrai bisogno di reintegrarli dopo l'attività fisica.

**Proteine per costruire:** dopo una sessione intensa, 15-25 g di proteine daranno slancio al processo di ricostruzione.

**Reidratati:** cerca di bere 500 ml di liquidi per ogni ½ kg perso durante l'allenamento, per ristabilire velocemente l'equilibrio idrico.



POWERED BY EXOS

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**

# FASE 2 FORZA E CORSA 3

## 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

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**

# PREPARAZIONE

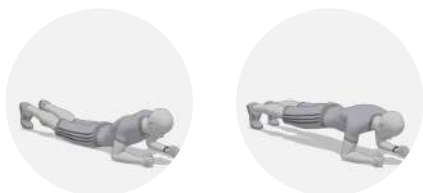
## FORZA E CORSA 3

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

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

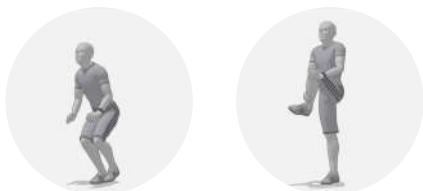


1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

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

### ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

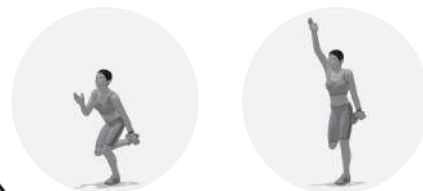


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

**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 3

03  
SERIE

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

### SQUAT IN DIVARICATA

**8 rip per lato**



1. Stando in posizione eretta con i piedi a distanza di un passo l'uno davanti all'altro e divaricati alla larghezza delle spalle, poggia il peso soprattutto sull'arco plantare del piede anteriore.
2. Abbassa il bacino verso il suolo piegando le ginocchia.
3. Senza toccare il terreno con il ginocchio posteriore, spingiti con la gamba anteriore per tornare alla posizione di partenza.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare **glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite.**

### 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.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare **petto, braccia e busto.**

### MARCIA SU PONTE

**6 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. Rilassati e torna alla posizione di partenza.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altra gamba.

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

# 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

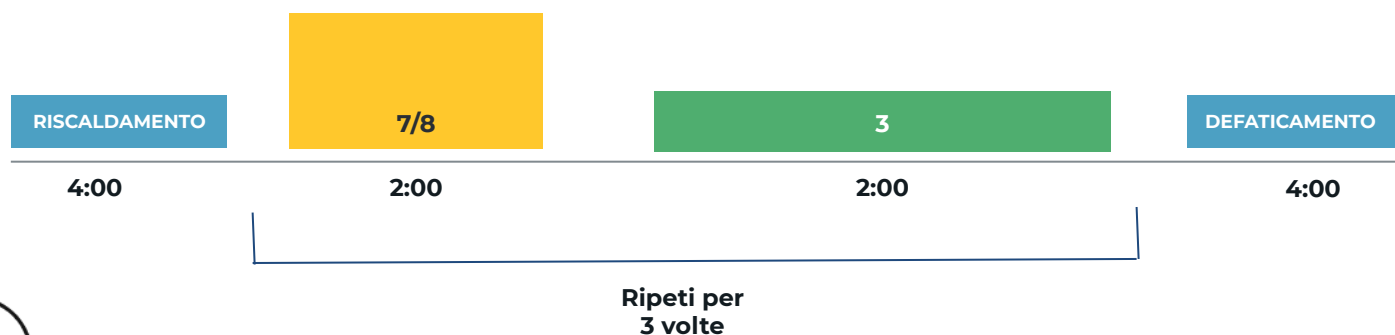
*Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.*

## Mettiti alla prova

*Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 3 a 4 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 (2A) (20 MINUTI)



**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**

# 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

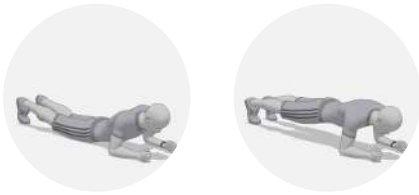
## CORSA 3

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

20 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.

### PONTE

5 rip



1. Distenditi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.
2. Piega le ginocchia a 90 gradi e tira le dita dei piedi verso gli stinchi; così solo i talloni toccheranno il pavimento.
3. Contrai i glutei per far sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
4. Mantieni questa posizione per 1 - 2 secondi, quindi riporta la schiena sul pavimento.
5. Ripeti per il numero di volte indicato.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare i glutei e in maniera leggermente meno intensa 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.

# PREPARAZIONE

## CORSA 3

*continua*

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.

### SQUAT LATERALE

**5 rip per lato**



1. Inizia tendendo i piedi ad una larghezza superiore di quella delle spalle.
2. Tieni il petto in fuori e la schiena dritta, abbassa il bacino e spostalo lateralmente piegando un ginocchio e stendendo l'altro.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti con il bacino.
4. Ripeti l'esercizio nella direzione opposta e continua alternando le gambe per completare la serie.

**COSA SENTI:** Allungamento dei glutei, inguine, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

### AFFONDO ALL'INDIETRO CON FLESSIONE LATERALE

**5 rip per lato**



1. Parti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi, 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. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti l'esercizio con la gamba e il braccio opposti.
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.

# 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.

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 3 a 4 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 (37 MINUTI)



Ripeti per  
3 volte

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**



POWERED BY EXOS

# 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

INIZIARE A CORRERE (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

**30 secondi per lato**

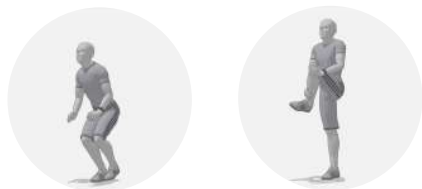


1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa le gambe una sull'altra.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra.
3. Mantieni questa posizione per il tempo indicato, quindi cambia lato e ripeti.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare spalle e busto.

### CULLARE IL GINOCCHIO

**5 rip per lato**



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.

### SQUAT LATERALE

**5 rip per lato**

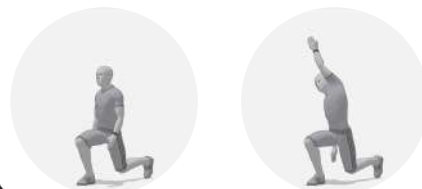


1. Stai in piedi con i piedi divaricati più larghi delle spalle.
2. Tieni il petto in fuori e la schiena dritta, abbassa il bacino e spostalo lateralmente piegando un ginocchio e stendendo l'altro.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti dal bacino.
4. Continua alternando per completare la serie.

**COSA SENTI:** Allungamento dei glutei, inguine, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

### 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.

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**

# 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. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

**COSA SENTI:** Allungamento dei muscoli ischiocrurali.

### 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:** Sentirai lavorare spalle e busto.

### SQUAT

8 rip



1. Stai in piedi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle e rivolti in avanti, le braccia stese lungo i fianchi.
2. Facendo partire il movimento dalle anche, spingi il bacino all'indietro e verso il basso finché le cosce non saranno parallele al pavimento. Mentre ti muovi verso il basso, estendi le braccia davanti a te.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti dal bacino e abbassando le braccia.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare glutei, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

# 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

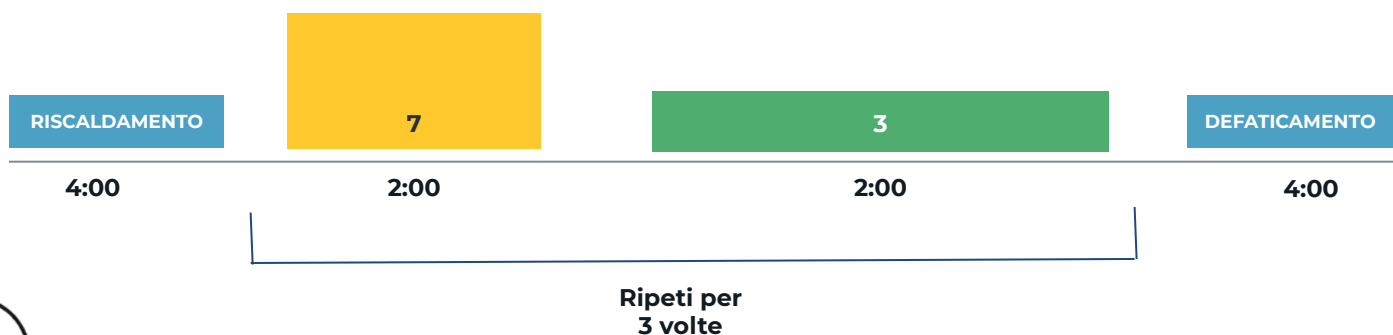
*Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.*

## Mettiti alla prova

*Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 3 a 4 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 (4) (20 MINUTI)



**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**

# 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

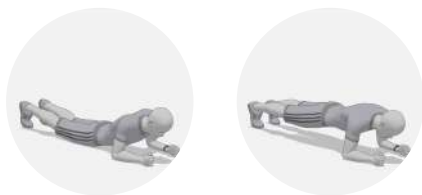
## CORSA 4

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

20 secondi

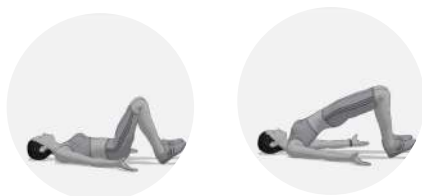


1. Distenditi a pancia sotto in posizione da piegamento, con gli avambracci appoggiati sul pavimento.
2. Fai un piegamento spingendoti con i gomiti e posando il peso sugli avambracci. Piega leggermente il mento verso il petto, così la testa sarà in linea con il resto del corpo, tirando le dita dei piedi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

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare spalle e busto.

### PONTE

5 rip



1. Distenditi sulla schiena con le braccia lungo i fianchi e i palmi delle mani rivolti verso l'alto.
2. Piega le ginocchia a 90 gradi e tira le dita dei piedi verso gli stinchi; così solo i talloni toccheranno il pavimento.
3. Contrai i glutei per far sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
4. Mantieni questa posizione per 1 - 2 secondi, quindi riporta la schiena sul pavimento.
5. Ripeti per il numero di volte indicato.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare i glutei e in maniera leggermente meno intensa 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.



# PREPARAZIONE

## CORSA 4

*continua*

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.

### SQUAT LATERALE

**5 rip per lato**



1. Inizia tendendo i piedi ad una larghezza superiore di quella delle spalle.
2. Tieni il petto in fuori e la schiena dritta, abbassa il bacino e spostalo lateralmente piegando un ginocchio e stendendo l'altro.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti con il bacino.
4. Ripeti l'esercizio nella direzione opposta e continua alternando le gambe per completare la serie.

**COSA SENTI:** Allungamento dei glutei, inguine, muscoli ischiocrurali e quadricipite.

### AFFONDO ALL'INDIETRO CON FLESSIONE LATERALE

**5 rip per lato**



1. Parti in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi, 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. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti l'esercizio con la gamba e il braccio opposti.
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.

# 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.

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 3 a 4 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 (37 MINUTI)



Ripeti per  
3 volte

**INIZIARE A CORRERE (PHASE 2)**



POWERED BY EXOS

# 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)**