



NUOVE ABITUDINI FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



NUOVE ABITUDINI

AGGIUNGI LA CORSA ALLA TUA ROUTINE e concentrati su un approccio equilibrato per il tuo benessere. Rendi il tuo allenamento vario ed equilibrato: due giorni a settimana di esercizi strutturati, resistenza e cardio, e due giorni di corsa.

INDICE

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



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



POWERED BY EXOS

NUOVE ABITUDINI (PHASE 1)

NUOVE ABITUDINI

AGGIUNGI LA CORSA ALLA TUA ROUTINE e concentrati su un approccio equilibrato per il tuo benessere. Rendi il tuo allenamento vario ed equilibrato: due giorni a settimana di esercizi strutturati, resistenza e cardio, e due giorni di corsa.



MENTALITÀ - TROVA IL SENSO

Rimodella la tua mentalità attorno a ciò che ti ispira. Prova a pensare che aspetto, odore, sapore, sensazione avrebbe la vita dei tuoi sogni. Identifica ciò che ti sta a cuore e le ragioni profonde alla base delle tue azioni: così non perderai di vista il tuo obiettivo e supererai tutte le sfide, anche le più grandi.

Perché vuoi cambiare? Cosa ti trattiene? Chiediti di continuo **PERCHÈ** vuoi diventare Più veloce di.

La risposta finale è solitamente la tua motivazione "intrinseca" e la ragione che continuerà a farti lottare per migliorare. Scrivila e mettila bene in vista, in modo che tu possa leggerla ogni giorno.



ALIMENTAZIONE - SI TRATTA DI TE

È essenziale personalizzare il tuo approccio al cibo. Quello che va bene per gli altri, potrebbe non essere adatto a te. Cosa, quando e come mangi precisamente dipenderà dalla tua biologia, dai tuoi gusti, dal tuo livello di attività e dai tuoi obiettivi personali. Inizia a soffermarti non solo sul sapore del cibo, ma anche su come ti fa sentire.

In questa fase, prova a tenere un semplice diario alimentare scrivendo che cosa ti fa sentire pieno di energia e forza, o cosa, invece, ti allontana dal raggiungere i tuoi obiettivi.

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.



PREPARAZIONE

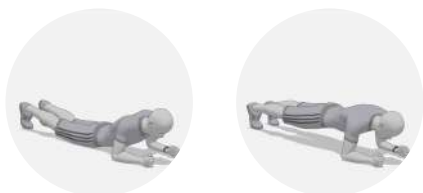
FORZA E CORSA 1

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

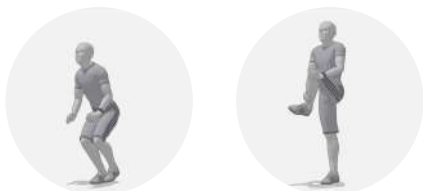


1. Tenendo le gambe dritte, poggia le mani sul pavimento davanti a te.
2. Ora fai camminare in avanti le mani tenendo le gambe dritte e gli addominali contratti.
3. Continuando a tenere le gambe dritte, fai camminare all'indietro le mani.

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

ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

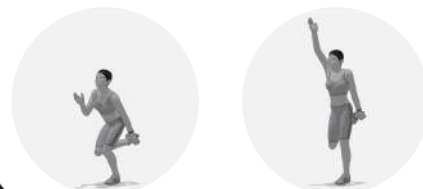


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.

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

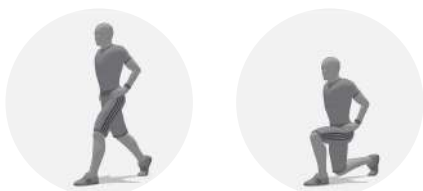
FORZA E CORSA 1

03
SERIE

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

SQUAT IN DIVARICATA

8 rip per lato

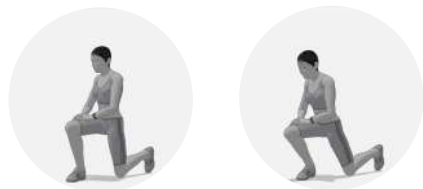


1. Stando in posizione eretta con i piedi a distanza di un passo l'uno davanti all'altro e divaricati alla larghezza delle spalle, poggia il peso soprattutto sull'arco plantare del piede anteriore.
2. Abbassa il bacino verso il suolo piegando le ginocchia.
3. Senza toccare il terreno con il ginocchio 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.

STRETCHING DEI FLESSORI DELL'ANCA IN GINOCCHIO

5 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

5 rip per lato

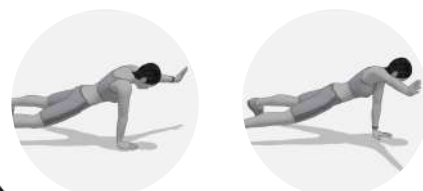


1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Continua alternando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

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

PLANK ALTO CON BRACCIO SOLLEVATO

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.

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

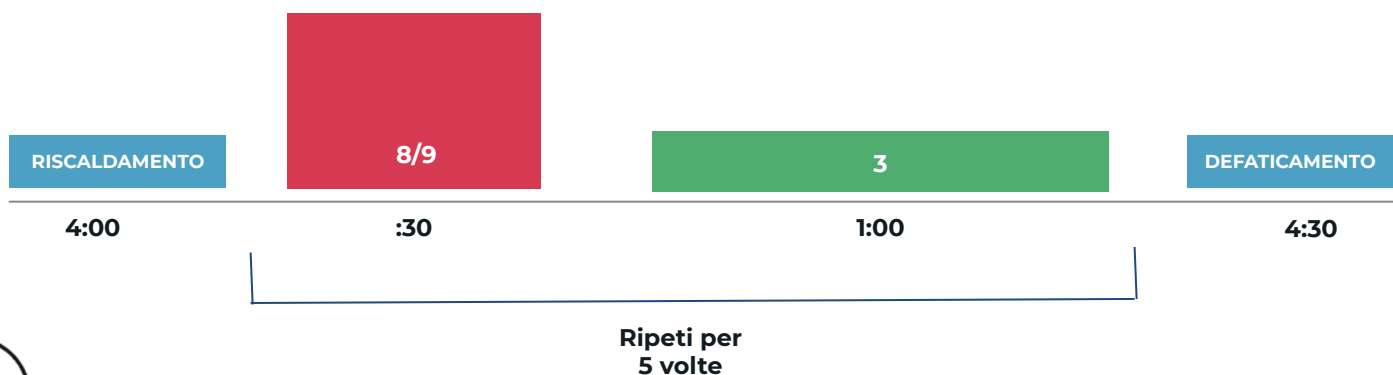
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 5 a 6 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 (2) (16 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 1-2

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.

01
SERIE

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 per completare 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.
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 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.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON ROTAZIONE

5 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai il gluteo della gamba posteriore.
2. Ruota il busto verso la gamba anteriore, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
3. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei flessori dell'anca della gamba posteriore; sentirai lavorare il gluteo di quella anteriore.

PREPARAZIONE

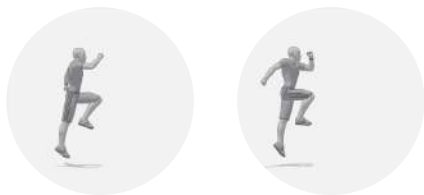
CORSA 1-2

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.

SALTELLI

10 metri

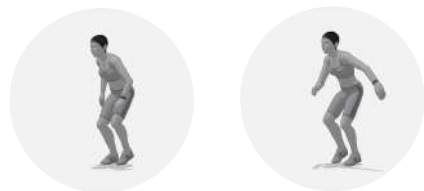


1. Parti in posizione eretta con i piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle.
2. Alza un ginocchio e il braccio opposto davanti al tuo corpo.
3. Riporta il piede al suolo e crea un doppio contatto per eseguire un saltello in avanti mentre alzi il ginocchio e il braccio opposti.
4. Ripeti l'esercizio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

COSA SENTI: Tutto il tuo corpo che lavora.

SALTELLI VELOCI

10 secondi



1. Parti da una posizione di base atletica con le ginocchia leggermente piegate, il bacino rivolto all'indietro e le braccia piegate leggermente per seguire il movimento.
2. Corri sollevando i piedi di qualche centimetro e muovendoti in avanti facendo dei passetti il più veloce possibile, mentre le braccia si muovono lentamente e a ritmo.
3. Continua fino a finire la serie.

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

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

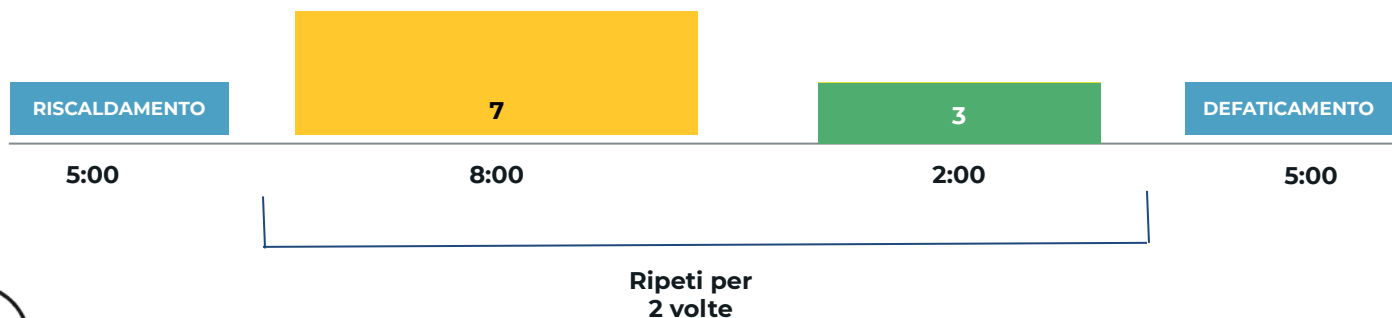
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 2 a 3 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 (1) (30 MINUTI)



NUOVE ABITUDINI (PHASE 1)

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (2) (25 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)

FASE 1 FORZA E CORSA 2



POWERED BY EXOS

NUOVE ABITUDINI (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 per lato

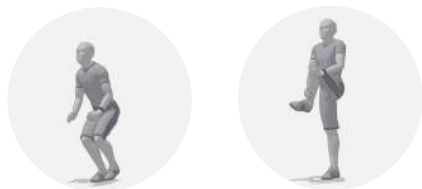


1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa i piedi uno sull'altro.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.
1.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

COSA SENTI: Sentirai lavorare spalle e busto.

CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato

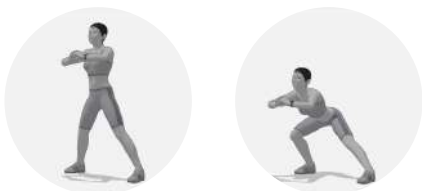


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, infila la mano al di sotto dell'altro ginocchio e porta quella opposta sotto alla cavaglia.
3. Stendi la gamba a terra mentre avvicini il ginocchio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

COSA SENTI: Allungamento dell'esterno dell'anca.

SQUAT LATERALE

5 rip per lato

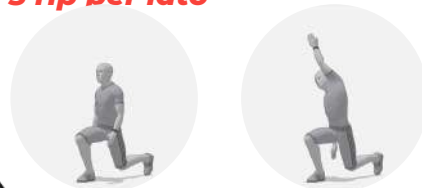


1. Stai in piedi con i piedi divaricati più larghi delle spalle.
2. Tieni il petto in fuori e la schiena dritta, abbassa il bacino e spostalo lateralmente piegando un ginocchio e stendendo l'altro.
3. Quindi torna alla posizione di partenza spingendoti dal bacino.
4. Ripeti l'esercizio nella direzione opposta.
5. 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.

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.

DIVARICATA A T

5 rip



1. Mettiti in posizione eretta con le gambe divaricate, porta le braccia davanti a te all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.
2. Tieni gli addominali e il gluteo posteriore contratti, porta entrambe le braccia verso i lati finché non saranno dietro il busto e non sentirai un leggero stretching di petto e braccia. Mantieni per 2 secondi.
3. Rilassati e torna alla posizione di partenza.
4. Continua per il resto della serie.

COSA SENTI: Allungamento del petto.

AFFONDO LATERALE

8 rip per lato



1. Mettiti in posizione eretta con i piedi divaricati 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. Cambia direzione e ripeti l'esercizio.
5. Continua alternando per completare la serie.

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

NUOVE ABITUDINI (PHASE 1)

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 2 a 3 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 (2) (22 MINUTI)



NUOVE ABITUDINI (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)

PREPARAZIONE

CORSA 1-2

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.

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 per completare 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.
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 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.

AFFONDO ALL'INDIETRO CON ROTAZIONE

5 rip per lato



1. Fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai il gluteo della gamba posteriore.
2. Ruota il busto verso la gamba anteriore, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
3. Continua alternando per completare la serie.

COSA SENTI: Allungamento dei flessori dell'anca della gamba posteriore; sentirai lavorare il gluteo di quella anteriore.

PREPARAZIONE

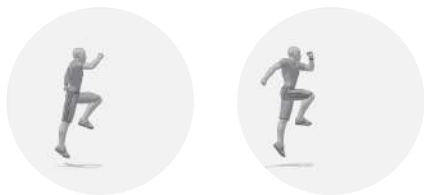
CORSA 1-2

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.

SALTELLI

10 metri

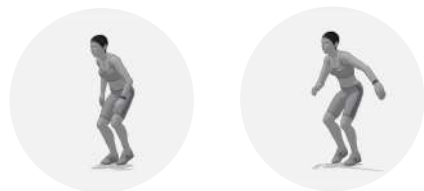


1. Parti in posizione eretta con i piedi divaricati quanto la larghezza delle spalle.
2. Alza un ginocchio e il braccio opposto davanti al tuo corpo.
3. Riporta il piede al suolo e crea un doppio contatto per eseguire un saltello in avanti mentre alzi il ginocchio e il braccio opposti.
4. Ripeti l'esercizio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

COSA SENTI: Tutto il tuo corpo che lavora.

SALTELLI VELOCI

10 secondi



1. Parti da una posizione di base atletica con le ginocchia leggermente piegate, il bacino rivolto all'indietro e le braccia piegate leggermente per seguire il movimento.
2. Corri sollevando i piedi di qualche centimetro e muovendoti in avanti facendo dei passetti il più veloce possibile, mentre le braccia si muovono lentamente e a ritmo.
3. Continua fino a finire la serie.

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

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

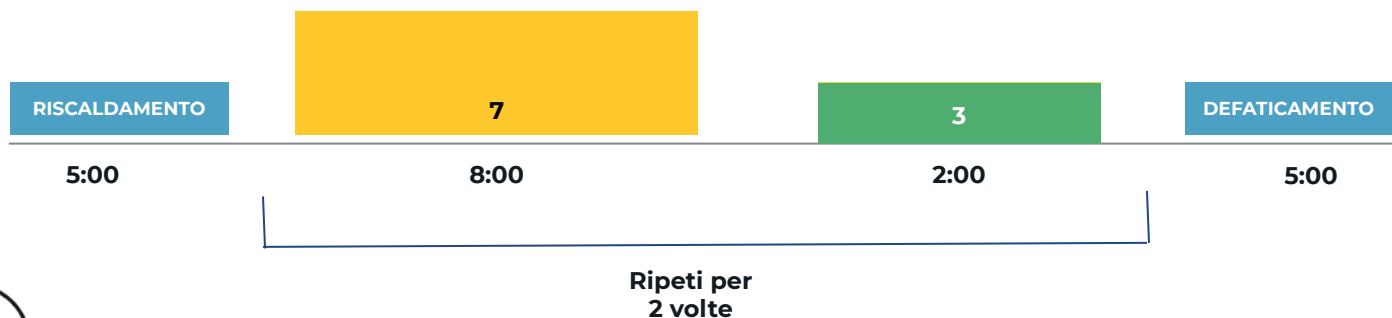
Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.

Mettiti alla prova

Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 2 a 3 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 (1) (30 MINUTI)



NUOVE ABITUDINI (PHASE 1)

SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (2) (25 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)