



# NUOVE ABITUDINI FASE 2



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 3
3. CORSA 3-4
4. FORZA E CORSA 4
5. CORSA 3-4



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	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

		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	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 2)

# 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 - CREA IL TUO MANTRA

Un mantra è una frase semplice da ripetere, come il verso di una canzone o di una poesia, che ti aiuta a ricordarti cosa ti sta davvero a cuore. Un mantra è una voce positiva che sovrasta quella dei dubbi, delle paure e del giudizio nella tua testa. Un mantra personale incarna i valori della tua vita e ti aiuta ad andare avanti quando il gioco si fa duro.

Crea un semplice mantra che rifletta i valori in cui credi più profondamente. Scrivila e allenati a ripeterlo spesso mentre corri durante questa fase.



## ALIMENTAZIONE - SEMPRE BILANCIATA

Per gettare fondamenta che rendano il tuo rifornimento resiliente, i tuoi pasti dovrebbero integrare per lo più cereali poco raffinati, proteine magre e grassi sani che faranno del bene al tuo fisico e al tuo cervello: solo così potrai dare il massimo.

Se scegli accuratamente il tuo cibo la maggior parte delle volte, ritagliati qualche pasto o giornata per concederti alimenti che, anche se non sono il massimo per la tua salute, soddisfano altre esigenze, come gustarti un dessert o festeggiare con gli amici. Del resto, il cibo non è solo una questione di nutrimento.

Un atteggiamento equilibrato verso l'alimentazione ti aiuterà a vigilare su cosa assumi; inoltre, sarà più probabile continuare a mangiare bene anche a lungo termine.

# 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

**NUOVE ABITUDINI (PHASE 2)**

# PREPARAZIONE

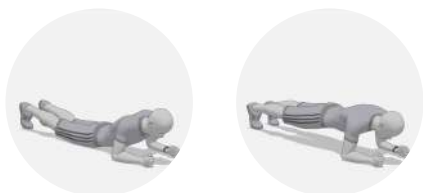
## FORZA E CORSA 3

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

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 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.

### ABBRACCIA IL GINOCCHIO

5 rip per lato

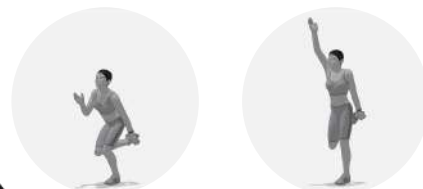


1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contrai il gluteo della gamba portante, intreccia le mani al di sotto dell'altro ginocchio e avvicinalo al petto mentre estendi l'altra gamba. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi.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

**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.
3. Continua alternando per completare la serie.

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

# FORZA

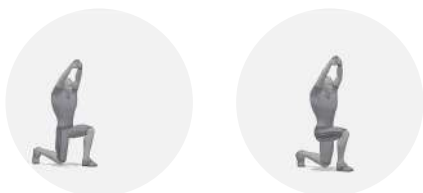
## FORZA E CORSA 3

03  
SERIE

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

### AFFONDI CAMMINATI - CON BRACCIA ALZATE

8 rip per lato

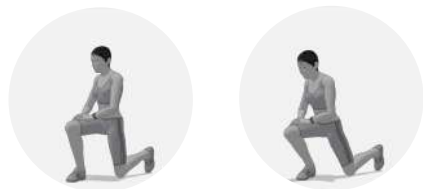


1. Mettiti in posizione eretta con le braccia tese sopra la testa.
2. Fai un affondo in avanti con una gamba e contrai il gluteo posteriore.
3. Fermati quando il ginocchio della gamba posteriore sta per sfiorare il pavimento, quindi rialzati spingendoti con la gamba anteriore e fai un passo in avanti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

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 dell'anca anteriore e del quadricipite di quella posteriore.

### PONTE SU UNA GAMBA

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. Solleva il bacino da terra finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Mantieni la posizione per 1 o 2 secondi, quindi torna alla posizione di partenza.
4. Completa la serie da un lato prima di ripeterla con l'altro piede.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare i glutei e in maniera leggermente meno intensa anche i muscoli ischiocrurali e lombari.

### PLANK ALTO CON GINOCCHIA VERSO IL GOMITO

8 rip per lato



1. Parti dalla posizione di flessione con le mani divaricate alla stessa distanza delle spalle e i piedi delle anche.
2. Mantenendo immobile il busto, porta lentamente un ginocchio verso il tuo petto.
3. Quindi, riporta la gamba alla posizione di partenza.
4. Continua alternando per completare la serie.

**COSA SENTI:** Sentirai lavorare spalle, addominali 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

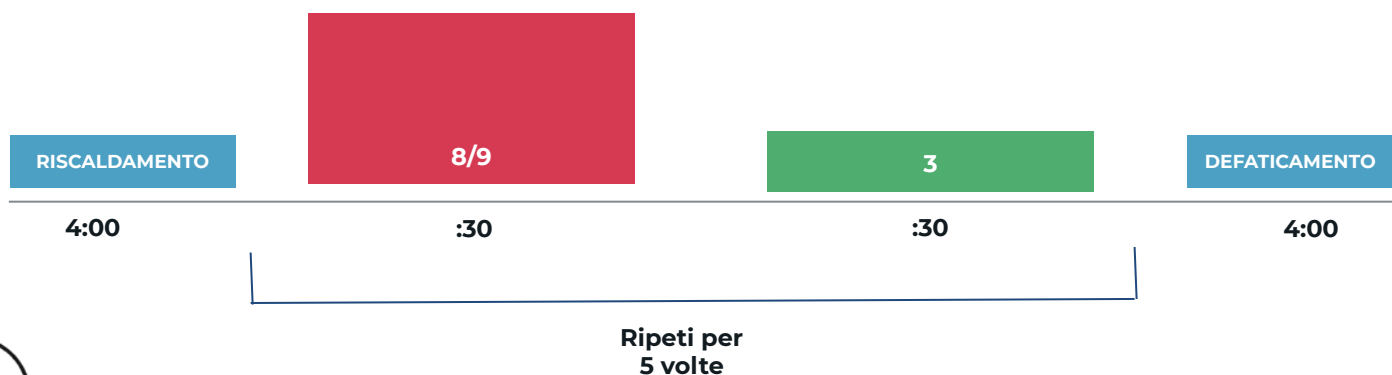
*Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.*

## Mettiti alla prova

*Variante 1: aumenta il numero di intervalli da 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 (3) (13 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 3-4

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.

### MARCIA SU PONTE

5 rip per lato

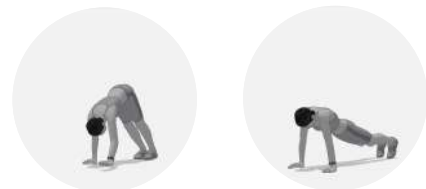


1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Riabbassa il piede 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. Parti in posizione eretta con petto in fuori, spalle rilassate e braccia lungo i fianchi.
2. Fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai il gluteo della gamba posteriore.
3. Ruota il busto verso la gamba anteriore, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
4. Continua alternando per completare la serie.

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

**NUOVE ABITUDINI (PHASE 2)**

# PREPARAZIONE

## CORSA 3-4

*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.

### CARIOCA

**10 metri**

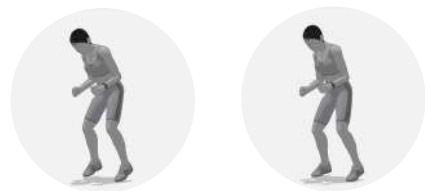


1. Inizia dalla posizione eretta
2. Muovendoti verso destra, ruota le anche in avanti e porta il ginocchio sinistro davanti al corpo incrociando il suo asse.
3. Quindi, ruota indietro il bacino, facendo un passo indietro con la gamba sinistra.
4. Ripeti per la distanza indicata, quindi cambia direzione

**COSA SENTI:** Sentirai il busto che lavora e si allunga

### POGO SUL POSTO

**10 secondi**



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 un paio di cm ogni saltello, tenendo il busto immobile e senza mai estendere completamente bacino e ginocchia.
3. Atterra sulle piante dei piedi e ripeti.
4. Continua per il resto della 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.

9/10

### DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

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 (3) (34 MINUTI)



Ripeti per  
2 volte



**NUOVE ABITUDINI (PHASE 2)**

# SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

## ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (4) (30 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

**NUOVE ABITUDINI (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

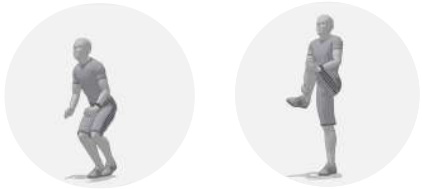


1. Distenditi su un fianco tenendo l'avambraccio sul pavimento in linea con la spalla; posa i piedi uno sull'altro.
2. Spingendoti con l'avambraccio, solleva il bacino, supportando il peso solo con l'avambraccio e il piede inferiore che tocca terra.
3. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.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

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

### CULLARE IL GINOCCHIO

5 rip per lato



1. Tenendo un piede sollevato da terra, fai dei piegamenti ripetuti di qualche centimetro usando solo l'altra gamba.
2. Contraì 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. 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 contraì 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.

### FLESSIONI A PIRAMIDE

8 rip



1. Parti dalla posizione di flessione con le mani direttamente sotto alle spalle e i piedi alla stessa distanza delle anche.
2. Solleva il bacino tenendo le gambe tese.
3. Mantenendo le gambe tese, piega i gomiti per avvicinare il corpo verso il suolo.
4. Senza toccare terra, rialzati spingendoti con le braccia.

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

### ROTAZIONE TORACICA SEDENDO SUI TALLONI

5 rip

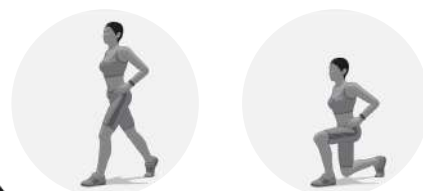


1. Inginocchiati sul pavimento con le braccia tese davanti a te e siediti sui talloni.
2. Abbassa la testa e arrotonda la spina dorsale inspirando profondamente.
3. Prova a pensare di voler sollevare il petto per estenderlo o di voler arcuare la schiena mentre espiri.
4. Continua per il resto della serie.

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

### SQUAT IN DIVARICATA - A TEMPO

10 sec ciascuno



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. Mantieni questa posizione per il tempo indicato.
3. Senza toccare il terreno con il ginocchio posteriore, spingiti con la gamba anteriore per tornare alla posizione di partenza.

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

**NUOVE ABITUDINI (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

## 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

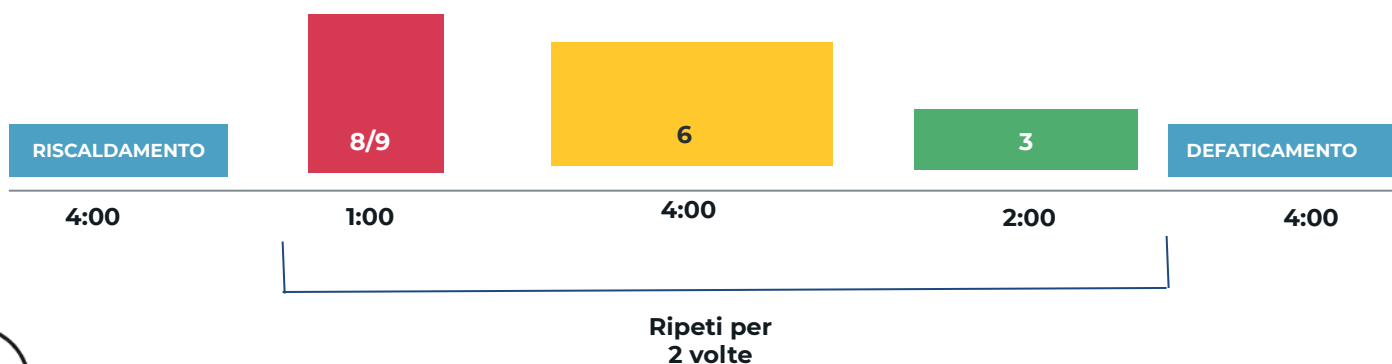
*Nota: il riscaldamento e il defaticamento vanno fatti solo all'inizio e alla fine dell'allenamento e non vanno ripetuti dopo ogni intervallo.*

## 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 (4) (22 MINUTI)



**NUOVE ABITUDINI (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 3-4

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.

### MARCIA SU PONTE

5 rip per lato

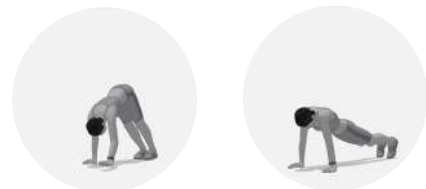


1. Distenditi sulla schiena con le braccia stese lungo i fianchi, piega le ginocchia e appoggia i talloni a terra.
2. Contrai i glutei per sollevare il bacino finché ginocchia, bacino e spalle non saranno allineati.
3. Porta un ginocchio alla volta verso il petto flettendo l'anca.
4. Riabbassa il piede 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. Parti in posizione eretta con petto in fuori, spalle rilassate e braccia lungo i fianchi.
2. Fai un affondo all'indietro piegando le ginocchia e contrai il gluteo della gamba posteriore.
3. Ruota il busto verso la gamba anteriore, porta il braccio opposto verso l'esterno del ginocchio, mentre stendi l'altro dietro di te.
4. Continua alternando per completare la serie.

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

**NUOVE ABITUDINI (PHASE 2)**

# PREPARAZIONE

## CORSA 3-4

*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.

### CARIOCA

**10 metri**

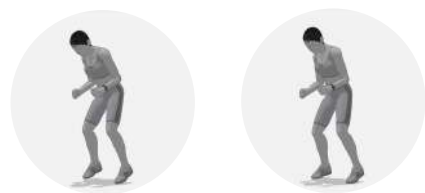


1. Inizia dalla posizione eretta
2. Muovendoti verso destra, ruota le anche in avanti e porta il ginocchio sinistro davanti al corpo incrociando il suo asse.
3. Quindi, ruota indietro il bacino, facendo un passo indietro con la gamba sinistra.
4. Ripeti per la distanza indicata, quindi cambia direzione

**COSA SENTI:** Sentirai il busto che lavora e si allunga

### POGO SUL POSTO

**10 secondi**



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 un paio di cm ogni saltello, tenendo il busto immobile e senza mai estendere completamente bacino e ginocchia.
3. Atterra sulle piante dei piedi e ripeti.
4. Continua per il resto della 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.

9/10

### DIFFICILE

Estremamente impegnativo e difficile da mantenere

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 (3) (34 MINUTI)



Ripeti per  
2 volte



**NUOVE ABITUDINI (PHASE 2)**

# SVILUPPO DEI SISTEMI ENERGETICI

## ALLENAMENTO CON CORSA MODERATA (4) (30 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)**