

Regole Generali:

- 1. Riposo.** Significa non correre. Dare ai muscoli e alla mente un pò di tranquillità e relax in modo che tutti i sistemi del corpo siano in condizione di affrontare il successivo allenamento. Meglio due giorni di qualità seguiti da due giorni di totale riposo, che 4 giorni d'allenamento mediocre per una fatica non smaltita. I giorni di recupero ti permettono di staccare con la testa e di tornare rigenerato al lavoro;
- 2. Corsa Facile.** Vuol dire scioltezza e controllo totale. Se ti trovi a correre in compagnia dovresti riuscire a conversare senza problemi. Se avrai l'impressione di poter andare più veloce, non farlo. Ecco un buon motivo per convincerti a "fare con calma": brucerai comunque circa 50 calorie per ogni chilometro percorso, anche con un'andatura lentissima;
- 3. Corsa Lunga.** Sono tutte quelle sedute ad andatura costante, di lunghezza pari o superiore a quella della gara, finalizzata a migliorare la resistenza e quindi a permetterti di correre più a lungo e di sentirti allo stesso tempo più forte. Un consiglio prezioso: per questo genere di uscite cerca un compagno. Parlando con lui/lei durante l'allenamento avrai possibilità di stemperare la fatica;
- 4. Prove Ripetute/Variazioni.** Sono lavori scoppiettanti su distanze inferiori a quella della competizione, a volte allo stesso ritmo che si vuole tenere in gara, altre volte a velocità maggiore. Questo training migliora l'efficienza cardiaca e biomeccanica, rende la corsa più economica, aumenta la resistenza psicologica. Ricorda, però: l'importante è divertirsi.

Istruzioni per l'uso:

Note:

1. Prima delle gare e delle sedute di CM, CV, RL, RB, IT si devono fare dai 15 ai 30 minuti di riscaldamento e terminare con 5-10 minuti di defaticamento.
2. Se la domenica è in programma una gara, il sabato si deve fare una seduta consistente in pochi chilometri di CL (da 4 a 6) + 5 allunghi leggeri di 100 metri, con recupero 100 metri di CL.

Sigle:

AL = Allunghi; CL = Corsa Lenta; CLL = Corsa Lunga Lenta; CM = Corsa Media; CV = Corsa Veloce;
IT = Interval Training; R = Riposo; RB = Ripetute Brevi; REC = Recupero; RM = Ripetute Medie;
RL = Ripetute Lunghe Ritmi di Corsa:

Nella tabella qui sotto sono riportate le indicazioni per i ritmi a cui svolgere i diversi lavori. I secondi in più o in meno sono da sommarsi o sottrarsi alla media chilometrica tenuta in occasione del proprio record sui 10 km.

LL = + 50"	CL = + 45"	CM = + 20" / 25"	CV = + 8" / 12"
RL = + 0" / 5"	RM = - 5" / - 7"	IT = - 10" / - 15"	

NOTA B E N E: I PROGRAMMI DA ME SVILUPPATI SONO INDICATIVI E NON OBBLICATORI.