

È ORA DI ACCELERARE IL PASSO. FORZA!

Se vuoi cimentarti su distanze più lunghe, il primo obiettivo sono i 10 chilometri. Ecco uno schema di allenamento di 4 settimane, che prevede due diverse andature: nelle prime tre corse a un ritmo che consenta di parlare e respirare senza affanno, mentre nella quarta gli allenamenti sono più brevi

ma prevedono anche un'andatura più veloce, quel tanto che basta a rendere la conversazione più impegnativa. Per quanto riguarda i minuti di cammino, nella prima parte dell'allenamento aumenta progressivamente l'andatura fino ad arrivare a correre, e in quella finale rallenta il passo.



Il nostro
allenatore

Fulvio Massini,
Docente in
Scienze motorie
dell'Università di
Firenze, è il trainer
che ha studiato il
programma di
allenamento

L'AGENDA DEL QUINTO MESE DI CORSA

| | 1° GIORNO | 2° GIORNO | 3° GIORNO |
|--------------------------|---|---|--|
| 1 ^a SETTIMANA | 60 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 40 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. | 65 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 45 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. | 65 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 45 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. |
| 2 ^a SETTIMANA | 70 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 50 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. | 70 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 50 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. | 75 minuti di allenamento: 10 minuti di cammino, 55 minuti di corsa, 10 minuti di cammino. |
| 3 ^a SETTIMANA | 65 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 55 minuti di corsa, 5 minuti di cammino. | 70 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 60 minuti di corsa, 5 minuti di cammino. | 70 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 60 minuti di corsa, 5 minuti di cammino. |
| 4 ^a SETTIMANA | 50 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 30 minuti di corsa normale, 10 minuti di corsa più impegnativa, 5 minuti di cammino. | 40 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 20 minuti di corsa normale, 10 minuti di corsa più impegnativa, 5 minuti di cammino. | 40 minuti di allenamento: 5 minuti di cammino, 25 minuti di corsa normale, 5 minuti di corsa più impegnativa, 5 minuti di cammino. |