

*Il Corso di Corsa®  
Julia Jones*

## Programma Base

1° settimana



### Un programma di Base per iniziare a correre!

**Una tabella d'allenamento usata da migliaia di donne in tutto il mondo!**

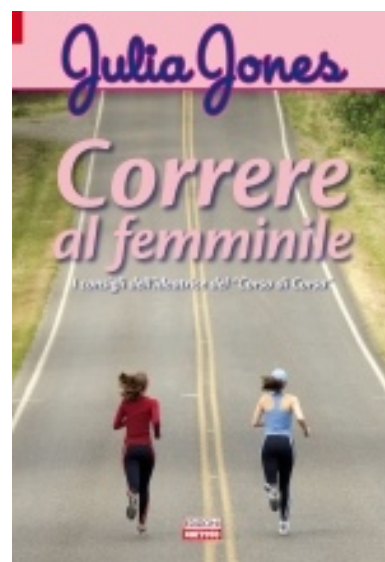
“Un corso per imparare a correre? Solo un'americana potrebbe pensare ad una cosa del genere”, mi disse una giornalista Italiana in un'intervista per un mensile femminile. Ho ideato il Corso di Corsa nel 1999 quando ancora non si parlava di corsa al femminile. Da allora abbiamo toccato più di cinquanta città con migliaia di partecipanti ed il numero è costantemente in crescita. Il Corso di Base può

adattarsi a chiunque, qualsiasi sia la sua età o lo stato di forma. Se iniziate proprio da 'zero' o siete già attive, la tabella d'allenamento può adeguarsi al vostro stile di corsa nelle settimane successive. Il Corso di base si sviluppa in otto lezioni con un nuovo allenamento ogni settimana. Dovete pianificare tre uscite alla settimana, ciascuna della durata di quaranta - cinquanta minuti. Questo tempo non comparirà per magia! Organizzate la vostra agenda personale, decidendo prima il quando e il

dove. Cercate di coinvolgere altre donne nei vostri allenamenti in modo da trovare un incoraggiamento e un'ispirazione reciproca. La comunicazione è fondamentale. Se avete delle domande o non siete sicure di come deve essere svolto un esercizio, non esitate a contattarci. Buon allenamento!

**Il libro “Correre al femminile” è in vendita  
sul sito**

[www.correrealfemminile.it](http://www.correrealfemminile.it)



# Settimana 1 - Programma di Base

<b>Camminare in forma libera</b>  <i>Iniziate l'allenamento camminando prima lentamente e poi sempre più velocemente oscillando ampiamente le braccia in opposizione rispetto al movimento delle gambe. Mantenere un atteggiamento rilassato anche quando si aumenta un po' la velocità.</i>	<b>5'00"</b>
<b>Camminare oscillando le braccia</b>  <i>Continuate a camminare con l'aggiunta dell'oscillazione delle braccia. Se ve lo sentite potete farlo per tre minuti di seguito, altrimenti ad intervalli di dieci secondi.</i>	<b>3'00"</b>
<b>(Camminare 30"/Corsa lenta 10") x 10 volte</b>  <i>Sempre continuando a camminare inserite dieci secondi di corsa per ogni trenta secondi di camminata, un ciclo continuo per dieci volte. Lo sbaglio più frequente in questo esercizio è di trattare i dieci secondi di corsa come uno sprint veloce. La corsa invece dovrebbe essere una naturale continuazione della camminata veloce, senza strappi e con fluidità.</i>	<b>6'40"</b>
<b>Camminare per 1 chilometro</b>  <i>Questo è un esercizio di percezione. Quando si parla della distanza di un chilometro molti si agitano e pensano che sia una distanza delle quali non siano in grado di coprire. Quando invece calpestano con le proprie scarpe lo spazio e si rendono conto che si tratta di un massimo di dodici minuti, cominciano ad avere meno paura e più fiducia nei propri mezzi. Cronometrate il vostro primo chilometro, la media va dai 10 ai 12 minuti.</i>	<b>9'00"- 12'00"</b>
<b>Percorrere 1km in forma libera</b>  <i>Ripercorrete lo stesso chilometro in forma libera, ovvero, potete camminarlo tutto, correrlo tutto o fare un misto di camminata e corsa. Nel percorrere 1 km. in forma libera sarà importante distribuire le energie con criterio. Se, nella seconda prova, riuscirete a ottenere un tempo uguale o inferiore a quello della prima, avete scelto l'intensità giusta.</i>	<b>6'00"- 11'00"</b>
<b>Stretching, respirare, rilassarsi...</b>	<b>5'00"</b>

Per ulteriori informazioni potete andare sul sito [www.ilcorsodicorsa.com](http://www.ilcorsodicorsa.com)  
oppure scrivere a [ilcorsodicorsa@gmail.com](mailto:ilcorsodicorsa@gmail.com)