

Il Corso di Corsa®

Julia Jones

Programma

Base

2° settimana



Settimana DUE della tabella di base vi mette in punta dei piedi!

La corsa coinvolge tutte le parti del corpo, ma soprattutto i piedi...

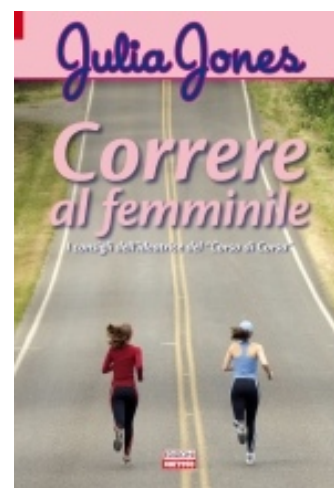
Dopo la prima settimana di allenamenti molte persone scoprono che anche una corsa breve e lenta sollecita molte zone del corpo apparentemente lontane dal gesto specifico. Le braccia si induriscono per via delle continue oscillazioni ritmiche che aiutano alla propulsione del corpo in avanti. Può darsi che abbiate scoperto muscoli sul 'didietro' che pensavate spariti per sempre. I principianti sono soliti lamentare i primi problemi a carico dei piedi, delle caviglie e dei polpacci. Di solito, quando si pensa alla corsa,

ci vengono in mente le gambe. Invece uno degli aspetti più importanti per correre bene è come si utilizzano i piedi. Correndo, i piedi ammortizzano il corpo durante l'atterraggio dopo il "volo" e restituiscono l'energia per spingevi in avanti con tutto il corpo. Il modo col quale i piedi entrano in azione può determinare la vostra velocità di corsa, mantenere basso il consumo di 'carburante' e prevenire alcuni infortuni. In tal senso alcuni principianti che lamentano problemi alle ginocchia sono, spesso, quelli che, con i piedi, producono un'azione 'strisciante'. L'atterraggio è piatto, con piede poco reattivo, e l'impatto a terra è

assorbito quasi esclusivamente dall'articolazione delle ginocchia. Il programma di questa settimana ruota intorno ad un esercizio semplice per il piede-caviglia-tibia. Si dovrà, semplicemente, andare in punta di piedi per poi appoggiare di nuovo i talloni per terra. Questo rafforzerà l'arco plantare e inizierete ad imparare il "rullaggio" del piede in avanti. E' un esercizio che potete praticare in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento: mentre siete in fila al supermercato o mentre fate i piatti. Più lo farete, più forti e veloci diventerete!

Il libro "Correre al femminile" è in vendita sul sito

www.correrealfemminile.it



Settimana 2 - Programma di Base

<p>Camminare e oscillare/circondurre le braccia</p> <p><i>Iniziate con una camminata di cinque minuti, questa volta con oscillazione oppure circonduzione delle braccia.</i></p>	<p>5:00</p>
<p>Stretching</p> <p><i>Lo Stretching va fatto sempre dopo il riscaldamento o allenamento.</i></p>	<p>3:00</p>
<p>6 x (Camminare per m.50 – molleggiare sull'avampiede per 5 volte)</p> <p><i>Esercizio per rinforzare caviglie e piedi. Camminate per cinquanta metri o 30 secondi, Fermatevi e, divaricando di pochissimo le gambe, spostate il peso del corpo sull'avampiede. Ritornate con la pianta del piede per terra. In forma continua e "morbida" andate su e giù per 5 volte. Vi fermate qualche secondo e quindi di nuovo per 6 serie.</i></p>	<p>7:00</p>
<p>5 x (Camminare piano per m.100/Correre per 50mt)</p> <p><i>Esercizio quasi identica al misto camminata/corsa della settimana scorsa, con i tempi leggermente allungati. Per le misurazioni dei 100mt e 50mt possono essere approssimativi ed in alternativa potete usare 1' camminata/30" corsa</i></p>	<p>7:30</p>
<p>1km in forma libera</p> <p><i>Potete camminare, correre o fare un misto di camminata e corsa per tutto il km, a vostro piacere. Cronometrate sempre il vostro km in forma libera per vedere se avete fatto progressi. Se avete ancora tempo ed energia potete ripetere il chilometro!</i></p> <p><i>Per ulteriori informazioni potete andare sul sito www.ilcorsodicorsa.com oppure scrivere a ilcorsodicorsa@gmail.com</i></p> <p><i>Tutto il materiale scritto è copyright e registrato ® Il Corso di Corsa</i></p>	<p>5:00 - 10:00</p>