

Il Corso di Corsa®

Julia Jones

Programma Base

3° settimana



Settimana TRE della tabella di base vi porta a giocare come bambini!

Pronti con i fazzoletti per asciugare le lacrime perché il "nuovo" esercizio di questa settimana vi farà ridere o piangere di nostalgia...

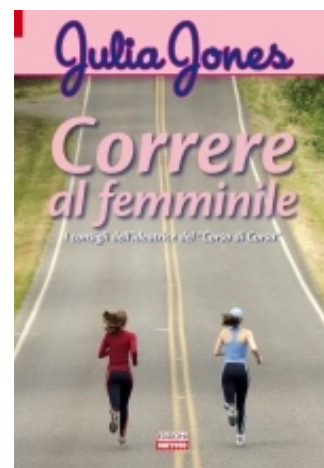
L'anno scorso ho iscritto mio figlio ad un corso di ginnastica che aveva l'obiettivo di insegnare, divertendo, le abilità di base dei gesti sportivi. Per me era quasi triste doverlo fare perché fa capire in quale direzione sta andando la nostra società. Una volta i bambini andavano fuori a giocare. Mi ricordo dei giochi nei parchi con i miei coetanei, correndo in giro con i vicini di casa e le partite di calcetto sui prati...e questo

anche nei giorni feriali! Se io non accompagno mio figlio al parco o creo per lui un gruppo di gioco, non ha nessun altro modo per muoversi ed interagire con altri bambini durante la settimana. In palestra ha imparato ad arrampicarsi, saltare e far rimbalzare una palla. Un giorno mi ha chiesto "sai come Cappuccetto Rosso è arrivata alla casa della Nonna?" Me l'ha fatto vedere ed ecco come ho saputo che gli stavano insegnando le basi della corsa. Allora, vi state chiedendo, come ha fatto Cappuccetto Rosso ad arrivare alla casa della Nonna? Con il passo saltellato! Il passo saltellato è un esercizio propedeutico alla corsa che

anche gli atleti d'élite praticano regolarmente. Vi insegna ad usare i piedi in modo attivo, alzare le ginocchia e spingere con le gambe, tutto in modo sincrono. E' uno degli esercizi più efficaci per i podisti che tendono a usare i piedi più come punto d'appoggio che come 'strumento' di propulsione. Con questo esercizio si è costretti ad attivare l'articolazione del piede per poter avanzare. Inoltre, è divertente. Vi garantisco che, provandoci, torneranno in mente dei bei ricordi d'infanzia e, forse, qualche storiella col Lupo Cattivo!

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

www.correrealfemminile.it



Settimana 3 - Programma di Base

<p><i>Camminare e oscillare/circondurre le braccia</i></p> <p>Le oscillazioni, le braccia sono in basso-dietro e in basso-avanti. Gli slanci sono oscillazioni più profonde: le braccia (sempre tese) salgono sino in alto e ritornano in basso per avanti. Nelle circonduzioni le braccia continuano dall'alto indietro, facendo tutto "il giro". Ripetete ogni movimento per 10 volte e per 5 serie</p>	5'00"
<p><i>Stretching: Squat-massima raccolta</i></p> <p>Appoggiate i talloni su un piccolo rialzo (5 cm.), piegate le gambe appoggiando il petto sulle ginocchia. Rimanete per 20 secondi in questa posizione e poi rialzatevi lentamente. Camminate e corricchiate per 30 secondi. Ripetere per 3 volte.</p>	5'00"
<p><i>5 x (Passo saltellato per 20mt. e camminare per 50mt)</i></p> <p>Il passo saltellato, nelle sue varie forme, è una delle esercitazioni tecniche più utilizzate. A differenza della corsa che prevede l'alternanza dell'appoggio del piede sx con quello dx, il passo saltellato si esegue con un doppio appoggio dello stesso piede. Alternate 20 metri di passo saltellato con 50 metri di camminata, ripetendo per cinque volte.</p>	5'00"
<p><i>5 x (Correre per m.50; camminare lentamente per m.20; camminare_velocemente per m.30)</i></p> <p>Qui dovete identificare tre velocità: quella della camminata lenta che diventa la camminata veloce che poi diventa corsa lenta. Ripetete le tre velocità per i metri richiesti per cinque volte. Cercate di essere più fluidi possibili andando da una "velocità" all'altra.</p>	5'00"
<p><i>2 x km. 1 in forma libera - (recupero 5')</i></p> <p>Questa settimana si raddoppia! Cercate di percorrere più lentamente il primo chilometri per correre il secondo più velocemente. Fra i due chilometri prendete un massimo di cinque minuti di pausa per recuperare la forze.</p>	17'00" + 5'00"