

Gradualità, metodo e costanza!

La **Marcialonga Running** è tanto bella quanto particolare da preparare; è più di una mezza maratona ma meno di una 30 km; la parte iniziale più veloce, la parte centrale bella distesa e la parte finale impegnativa; **un mix che prevede una preparazione completa**, dalla resistenza al cambio di ritmo, al cambio passo (piano-salita).

Una buona preparazione vi aiuterà a vivere questo evento in maniera serena e faciliterà la vostra “impresa” che risulterà più divertente. Non è un programma personalizzato perché ognuno di noi, come già detto, deve tener conto delle proprie abitudini, impegni, tempo a disposizione, caratteristiche fisiche e quindi della situazione personale in generale.

Non corriamo per lavoro, ma lavoriamo per correre... e divertirci!

Una considerazione importante che vale per ogni distanza di corsa va fatta sulla tecnica. Non dobbiamo preoccuparci solo dell'autonomia sulla distanza o della velocità ma innanzitutto sul **modo corretto di correre**, quello che tiene conto di alcuni accorgimenti base e che possa aiutare ad evitare infortuni dati dalla corsa. “Lavorare” e dedicare tempo alla tecnica aiuta a **migliorare l'efficienza e l'economia di corsa**.

Non sottovalutiamo la **scelta della scarpa**, importantissima nella corsa per salvaguardare il piede dalle continue sollecitazioni. Facciamoci consigliare da un esperto quella che più si addice alle nostre caratteristiche.

Cambiamo i percorsi, per non annoiarci, alterniamo sterrato, asfalto, bosco, variamo! Non corriamo sempre sull' asfalto, l'impatto continuo e intenso che la corsa può avere su un terreno così “duro” può alla lunga creare fastidi e/o traumi. L'obiettivo principale sarà quello di sviluppare la resistenza aerobica, la capacità di utilizzare al massimo l'ossigeno per non avere crolli finali.

Il piano di allenamento va adattato ad ognuno di noi... questo può darvi un'idea di come poter suddividere le attività durante la settimana, a cosa dare precedenza prima (giugno), su cosa concentrarsi poi (luglio), e come affrontare infine (agosto) l'ultimo periodo prima della gara.

Corsa lenta, esercizi di tecnica, di potenziamento, stretching e qualche cambio ritmo ci accompagneranno in questo primo mese di allenamento. Riposo e recupero sono importanti, non facciamoci prendere dalla foga, rispettiamoli e concediamoceli.

No alla quantità, sì alla qualità.

Consigli validi per ogni sessione di allenamento: alimentarsi nel modo giusto, bere molta acqua, terminare la corsa con dello stretching.

Pronti, via!

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7	50' corsa lenta						
8		Esercizi di tecnica e rinforzo muscolare					
9			Riposo				
10				1h corsa lenta			
11					45'corsa lenta collinare		
12						50' corsa: 15'lento 20' medio 15'lento	
13							1h20 Lungo lento

Ritmi da tenere rispetto alla soglia anaerobica, (indicativamente velocità media che abbiamo su 1h di corsa o su gara di 10 km).

Lungo +50''

Lento +40''

Medio +15-20''