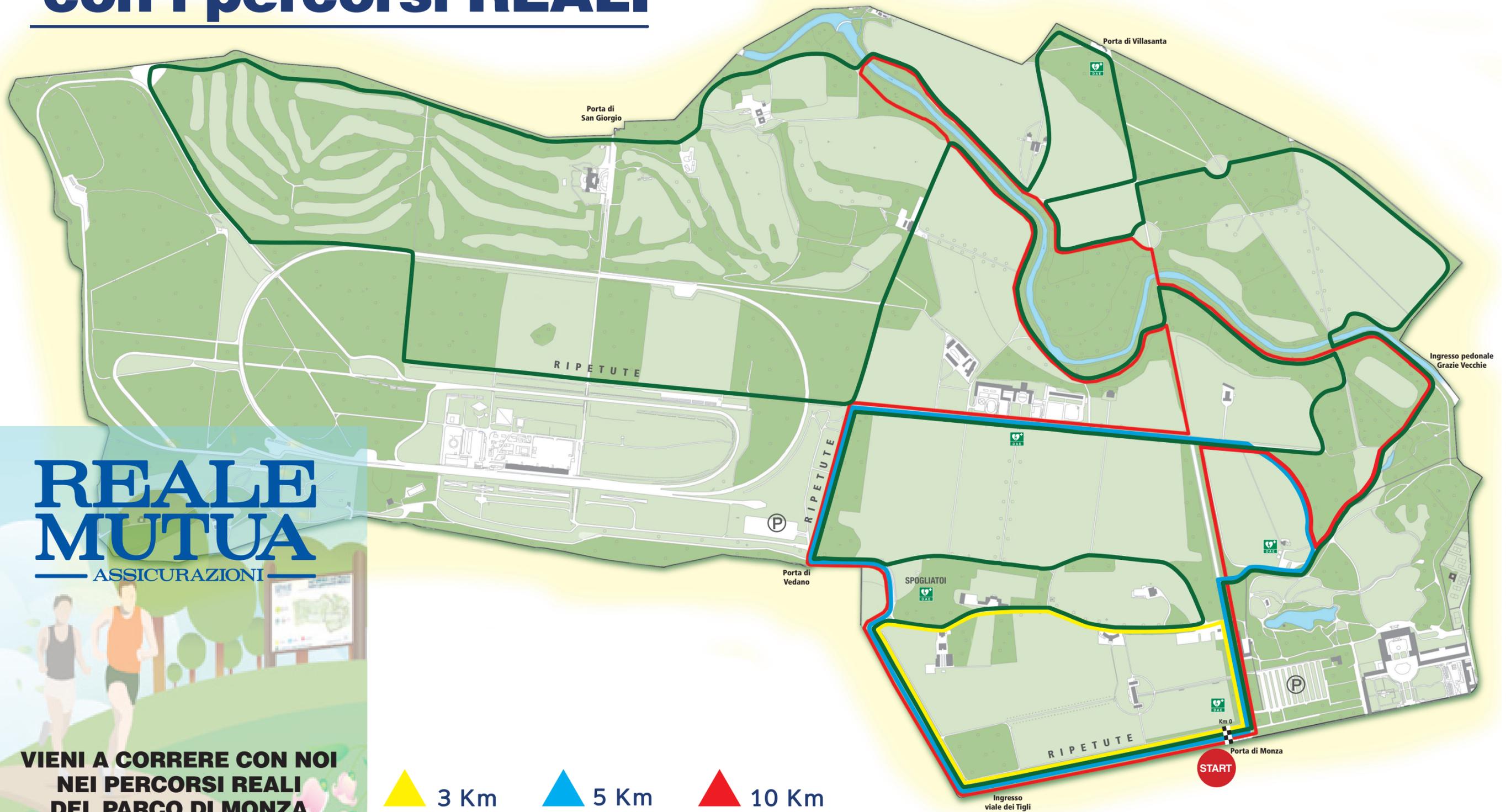


InFORMA nel Parco con i percorsi REALI

PERCORSI CERTIFICATI  FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



**REALE
MUTUA**
ASSICURAZIONI

**VIENI A CORRERE CON NOI
NEI PERCORSI REALI
DEL PARCO DI MONZA**

RUNNER'S
WORLD

-  3 Km
-  5 Km
-  10 Km
-  21,097 Km Mezza Maratona Reale

 **MONZA
MARATHON TEAM**

mezzadi monza
21.097metri tra Parco e Pista

**REALE
MUTUA**
ASSICURAZIONI

 **REGGIA
MONZA**

Vuoi altre informazioni? Scrivi a:
info.percorsireali@monza.agentireale.it



Da 0 a 30 minuti IN 4 SETTIMANE

SETT.	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
1	Corri 1 minuto, cammina 1 minuto. Ripeti 10 volte (tempo totale: 20 minuti)	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto. Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 4 minuti, cammina 1 minuto. Ripeti 5 volte (tempo totale: 25 minuti)
2	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 6 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 8 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 30 minuti)
3	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
4	Corri 15 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 30 minuti o 5 km

10 consigli per partire alla grande

- Metti ai piedi delle scarpe adeguate. Se per le primissime uscite non saranno da corsa, non importa: dovranno essere però minimamente ammortizzate e con la zona del tallone più sollevata rispetto alla pianta del piede. Se correrai in un'area, passa al più presto a un paio di scarpe da corsa serie. Fatti consigliare da un amico (o un'amica) che abbia un po' di competenza, oppure rivolgiti a un negozio specializzato.
- Non correre mai due giorni di seguito. Dai alle tue gambe la possibilità di recuperare. Ideali sono i giorni alterni.
- Se non ce n'è bisogno, non uscire a correre in orari strani, alle 6 del mattino o a tarda sera (magari dopo cena!). Evita le ore del giorno più fredde o più calde.
- Corri con indumenti comodi, per mantenere il più possibile il corpo in condizioni normali. Evita di vestirti eccessivamente perché pensi di soffrire il freddo o per sudare di più credendo, erroneamente, di perdere peso più in fretta oppure di espellere le odiate "tossine".
- Respira normalmente. Usa bocca e naso, non solo il secondo, come ti potrebbe dire qualche pseudo esperto ancora legato a concetti superati.
- Corri di preferenza nei parchi cittadini. Ma lascia perdere i prati. L'erba, infatti, nasconde spesso delle insidie che potrebbero portare a fastidiose (e pericolose) distorsioni o cadute.
- Tieni le orecchie libere, almeno all'inizio. Lascia a casa qualsiasi tipo di riproduttore musicale e concentrati sul tuo respiro, imparando ad ascoltare i segnali del tuo corpo. Quando avrai acquisito un po' di autonomia e correrai "in automatico" potrai farti accompagnare nella corsa dalla tua playlist preferita.
- Scegli dei percorsi segnalati, che ti consentano di tornare in breve tempo al punto di partenza. Lascia da parte l'orgoglio e l'ambizione e chiediti quale sia la tua vera autonomia.
- Cercati un amico (o un'amica) che ti possa tenere compagnia se ritieni che correre da solo sia noioso e più faticoso. Parlare con un altro farà passare il tempo più in fretta. Inoltre ti consentirà di scegliere la giusta andatura. Che poi è quella che permette di scambiare delle parole che non siano dei monosillabi: se così fosse, meglio rallentare.
- Coinvolgi uno della famiglia come accompagnatore in bici; Un ottimo modo per trovare stimoli continui e per condividere insieme bei momenti che altrimenti nell'arco della giornata non sarebbe facile trovare.

Diventa un runner

Per arrivare in buona forma alla tua prima 5K ti basterà correre tre o quattro giorni alla settimana. Durante una di queste uscite dovresti aumentare la distanza fino a raggiungere almeno quella di gara, o quanto meno un tempo di corsa equivalente. Coprire la distanza di gara in allenamento ti darà la forza e la fiducia in te stesso per portare a termine i tuoi 5.000 metri. Se aumenti la distanza della tua corsa lunga fino a 10 chilometri (o al doppio del tempo che pensi d'impiegare a terminare la gara), correrai con ancora maggior vigore (o velocità, se preferisci). La maggior parte delle tue uscite settimanali dovrebbe essere corsa a un ritmo confortevole, soprattutto se il tuo obiettivo è semplicemente quello di chiudere la gara. Ma dato che aggiungere alcuni allenamenti veloci al tuo programma è il segreto per migliorare ritmo e resistenza, dovresti ogni tanto inserire alcune sedute a un passo più sostenuto. I lavori di "prove ripetute" non sono riservati solo agli atleti d'élite: correre tre volte i 1.500 metri, recuperando tra l'uno e l'altro, migliorerà la tua andatura più che correre 5 chilometri tutti di seguito. Se sei alla tua prima gara, puoi svolgere questi lavori di qualità una o due volte la settimana, ricordandoti di farli precedere e seguire da un breve (5-10 minuti) riscaldamento/defaticamento.

IL GIORNO DELLA GARA

La sfida più impegnativa posta da una gara di 5K è quella di trovare il ritmo giusto. Se parti troppo veloce, con tutta probabilità arrancherai alla fine. In fase d'avvio, dunque, posizionati tranquillamente nelle retrovie. Questo ti consentirà di ridurre la tensione al momento del via e poi di procedere aumentando gradualmente la velocità per dare tutto quando mancano uno o due chilometri all'arrivo. Ma qual è la velocità che dovresti tenere il giorno della gara? Indicativamente, se corri già da un po' di tempo, puoi pensare di girare a un'andatura di 30 secondi più veloce del tuo normale ritmo di corsa. Se, ad esempio, in allenamento giri a 6'00" al chilometro, puoi ragionevolmente pensare di finire la prova intorno ai 27'30". Tieni presente che la maggior parte degli allenatori scoraggia i corridori che gareggiano per la prima volta dal mirare a tempi troppo difficili da raggiungere. La competizione dovrà essere soprattutto con te stesso. È il tuo risultato quello che conta. Cerca solo di arrivare in fondo bene, di tagliare il traguardo con ancora dentro la voglia di correre. Se davvero l'esperienza ti sarà piaciuta, vedrai che la ripeterai. Ed è molto probabile che i tuoi tempi la prossima volta saranno migliori.

Da 30 a 60 minuti IN 4 SETTIMANE

SETT.	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
1	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)	Corri 12 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 45 minuti)	Corri 38 minuti
2	Corri 17 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 40 minuti)	Corri 14 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 51 minuti)	Corri 46 minuti
3	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 46 minuti)	Corri 16 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 57 minuti)	Corri 52 minuti
4	Corri 23 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 52 minuti)	Corri 13 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 4 volte (tempo totale: 64 minuti)	Corri 60 minuti o 10 km

Da 0 a 10 Km IN 6 SETTIMANE

SETT.	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3
1	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto. Ripeti 6 volte (tempo totale: 18 minuti)	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 10 minuti, cammina 5 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 30 minuti)
2	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)
3	Corri 20 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti. Ripeti 2 volte (tempo totale: 46 minuti)
4	Corri 25 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)	Corri 30 minuti, cammina 3 minuti, corri 20 minuti (tempo totale: 53 minuti)
5	Corri 30 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti. Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)	Corri 50 minuti
6	Corri 20 minuti	Corri 20 minuti	Corri 60 minuti o 10 km

Sulla linea di partenza

CORRI SPESSO

Come minimo devi allenarti tre volte alla settimana per prepararti a una 10K. Fai due corse da 30 minuti, ad esempio il martedì e il giovedì, e una corsa lunga nel fine settimana. Quando possibile, aggiungi un'uscita di 20 minuti di corsa facile per aumentare il tempo che passi sulle gambe.

VAI LUNGO

Ogni due settimane, aumenta la tua corsa lunga di 2 chilometri. Continua ad aggiungere chilometri fino ad arrivare, due settimane prima della gara, ai 10-12 km. Tieni un ritmo più lento di almeno 1'30" di quello che hai tenuto nella tua ultima 5K (o più semplicemente corri a una velocità che ti consenta di parlare comodamente). Valuta se inserire dei tratti di camminata della durata di 30-60 secondi ogni uno-tre minuti. A weekend alterni, per la tua corsa lunga non superare i 30 minuti.

RILASSATI

Se è la tua prima 10K non è necessario che ti alleni anche nei giorni in cui non è previsto. Esagerare potrebbe procurarti un eccessivo affaticamento. Se non ti va di restare con le mani in mano, fatti una bella passeggiata.

SCARICA

La settimana prima della gara fai le tue solite due corse di 30 minuti. Due giorni prima, riposa e dai tempo alle gambe di ricaricarsi. Se hai bisogno di scaricare l'energia in eccesso, il giorno prima dell'evento fai una corsa molto lenta e breve (non più di 15 minuti).

Pronto per la Mezza?

> Quando posso dire di essere pronto per cominciare ad allenarmi per una mezza?

Se corri 6 km 3-4 volte alla settimana da almeno 6 mesi, puoi cominciare ad allenarti per una mezza. Grazie a questa "base" le gambe sono forti abbastanza per iniziare ad aumentare i chilometri.

> Come devo seguire un programma?

Nella maniera più fedele possibile. Nel seguire lo schema, comunque, puoi adattare alle tue esigenze la sequenza delle uscite settimanali. Però ricordati di mantenere un adeguato recupero il giorno dopo il lungo e la tempo run: riposa o fai del cross-training.

> Che cosa faccio se mi serve più di un giorno di riposo dopo un lungo?

Prenditelo! Allena un po' la forza e fai stretching nel secondo giorno di riposo. Ma qualche piccola modifica al tuo lungo può eliminare questo tipo di fatica. Consiglio: rallenta di 30 secondi al chilometro, assumi più proteine al termine o bevi di più prima e durante il lungo.

> Come posso distinguere un dolore da ignorare e uno da prendere in considerazione?

Se compare dopo 10 minuti di corsa e sparisce dopo uno o due giorni, puoi ignorarlo. Ma se è acuto e ti condiziona la normale tecnica di corsa, piantala lì per un giorno. Se persiste anche dopo un paio di giorni, vai dal medico.

> Ho perso una settimana d'allenamento. Addio sogni di gloria?

Assolutamente no. Ogni tanto i runners hanno bisogno di qualche pausa per recuperare, anche se il programma non la prevede. Una settimana persa viene quasi sempre vissuta come un dramma, quando invece potrebbe rivelarsi un toccasana per il tuo allenamento. Quando riprendi, diminuisci il lungo e il lavoro veloce del 10%. La settimana successiva riprendi col solito allenamento. Se la sosta è dipesa da un infortunio, però, riduci i chilometri settimanali per tre settimane prima di tornare in pista e comincia a prendere in considerazione l'idea di posticipare l'appuntamento agonistico con la distanza.

> Non sto migliorando. Che fare?

Niente panico: per migliorarsi ci vuole il giusto tempo. Che tu ci creda o no, ogni giorno migliori, perché ogni uscita di corsa incrementa sia la forza che la forma generale. Può essere più facile tenersi su di morale scegliendo di mirare a obiettivi più grandi attraverso la politica dei piccoli passi. Se vuoi correre una mezza senza mai fermarti, corri 1-2 chilometri (o 15 minuti) in più nel lungo. Se invece il tuo obiettivo è cronometrico, punta a migliorarti anche di pochi secondi nel tuo solito giro.

La tabella dei tempi

MIN/KM	5 KM	10 KM	MEZZA MARATONA
4,00	20'00"	40'00"	1:24'24"
4,05	20'25"	40'50"	1:26'10"
4,10	20'50"	41'40"	1:27'55"
4,15	21'15"	42'30"	1:29'41"
4,20	21'40"	43'20"	1:31'26"
4,25	22'05"	44'10"	1:33'11"
4,30	22'30"	45'00"	1:34'57"
4,35	22'55"	45'50"	1:36'42"
4,40	23'20"	46'40"	1:38'28"
4,45	23'45"	47'30"	1:40'14"
4,50	24'10"	48'20"	1:41'59"
4,55	24'35"	49'10"	1:43'45"
5,00	25'00"	50'00"	1:45'30"
5,05	25'25"	50'50"	1:47'15"
5,10	25'50"	51'40"	1:49'01"
5,15	26'15"	52'30"	1:50'46"
5,20	26'40"	53'20"	1:52'32"
5,25	27'05"	54'10"	1:54'18"
5,30	27'30"	55'00"	1:56'03"

REALE MUTUA
ASSICURAZIONI

RUNNER'S WORLD .IT