

# 1 Cambia marcia

L'abitudine prende la mano. E chi da anni corre anche tre volte alla settimana, continua a farlo come un diesel. Ma c'è un momento in cui la voglia di cambiare monta. «È a questo punto che bisogna introdurre delle variazioni di velocità nell'andatura», spiega Vincenzo De Luca, tecnico di atletica leggera. «Coal cuore, polmoni e muscoli si rinforzano. E dopo un mese, si riesce a correre di più e più velocemente». Il programma che vi proponiamo a fianco prevede cinque uscite alla settimana, di cui due lente. Ma prima di cominciare dovete saper identificare le andature. «La corsa "lenta" è quella che vi permette di parlare, la "media" è più impegnata ma vi consente di arrivare in fondo con ancora un po' di energie: precisa il tecnico. «Per "allunghi" si intendono tratti brevi percorsi rapidamente ma senza arrivare alla velocità massima. Farli in salita rinforza cosce e polpacci. Ma per evitare infortuni, in discesa è meglio camminare».

## Se sei tosta come lei

### CORRI COSÌ, A TUA SCELTA, CINQUE GIORNI SU SETTE

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO	4° GIORNO	5° GIORNO
<b>1 settimana</b>	15 min lenti 10 alternando 1 min veloce e 2 min lenti 10 min lenti	Riposo (o 30 min lenti)	15 min lenti 4 allunghi in salita di 50 metri 10 min lenti	10 min lenti 17 alternando 3 min medi e 4 lenti 10 min lenti	40 min lenti
<b>2 settimana</b>	15 min lenti 10 alternando 1 min veloce e 1 lento 10 min lenti	Riposo (o 30 min lenti)	15 min lenti 5 allunghi in salita di 50 metri 10 min lenti	10 min lenti 17 alternando 2 min medi e 2 lenti 10 min lenti	45 min lenti
<b>3 settimana</b>	15 min lenti 12 alternando 1 min veloce e 1 lento 10 min lenti	Riposo (o 30 min lenti)	15 min lenti 6 allunghi in salita di 50 metri 15 min lenti	10 min lenti 22 alternando 4 min medi e 6 lenti 10 min lenti	50 min lenti
<b>4 settimana</b>	15 min lenti 15 alternando 1 min veloce e 1 lento 10 min lenti	Riposo (o 30 min lenti)	15 min lenti 7 allunghi in salita di 50 metri 15 min lenti	10 min lenti 24 alternando 3 min medi e 4 lenti 10 min lenti	55 min lenti

## Se vuoi diventare come lei



**1 Migliori la coordinazione**  
All'inizio ti sentirai riciccola. A ogni passo porta il piede dietro la linea mediana del corpo. Le prime volte limitati a due camminate da 20 metri.



**2 Aumenti l'equilibrio**  
Sui passi, porta le caviglie verso i glutei e le ginocchia al petto. Una volta imparato il movimento, spostati in avanti. Due volte per 20 metri.



**3 Allunghi i tuoi passi**  
Camminando, solleva lentamente un ginocchio dopo l'altro, restando sull'avampiede e senza estendere la gamba in avanti. Per 20 metri, tre volte.



**4 Rinforzi le gambe**  
Qui si tratta di fare dei balzi verso l'alto. Sollevandoti sugli avampiedi, porta le ginocchia al petto e spingi con le braccia. Due ripetizioni da 20 metri.

## 2 Comincia camminando

Se siete stufe delle solite lezioni di step e volete provare il running? Non è difficile. Vi servono solo un paio di scarpe ben ammortizzate e un cronometro. «Il vostro obiettivo dopo un mese con tre sedute a settimana è correre trenta minuti di seguito», dice De Luca. «All'inizio si deve passare gradualmente dal camminare al corsa, alternando le due andature. Cominciate in maniera soft, correndo per un minuto a un'andatura che vi permetta di chiacchierare e poi camminando veloce in quello successivo. Proseguite così per 20 minuti. Il tempo dell'allenamento deve aumentare di due minuti ogni seduta, arrivando a 50 a fine mese. Ogni volta, aumentate di due minuti il tempo dedicato alla corsa». Qui accanto trovate alcuni esercizi. Ogni 15 giorni inseriteli alla fine della seduta. Tecnica ed efficienza faranno passi da gigante. ■



Vincenzo De Luca, tecnico atletico delle campionesse del mondo di vent'anni. Modella: Grazia Corvi

tratto dal libro Run for life, di Sam Murphy (ed. Kermes, www.kermes.com), foto di John Hicks