

TI PIACE CORRERE NELLA NATURA ?

Siamo la **PODISTICA PERALTO**
e facciamo parte dell'associazione
AMICI DEL PERALTO.

Abbiamo in affidamento questo percorso
che cerchiamo di mantenere il più possibile pulito.
Lungo il percorso troverai delle informazioni
per iniziare a praticare lo sport della **CORSA.**

Se vuoi ulteriori informazioni puoi venirci a trovare.

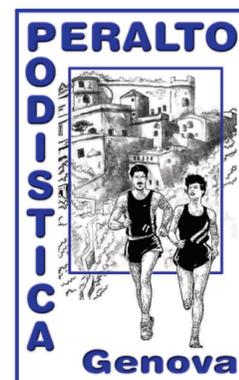
La nostra Sede
in Via del Peralto, 4 - Genova "**Casetta Rossa**"
è aperta tutti i **Sabato mattina**
dalle ore **09,00** alle ore **11,30.**

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



PRIMA DI INIZIARE A CORRERE LEGGETE ATTENTAMENTE QUESTI CONSIGLI:

Controllare il proprio peso. Iniziare a correre in condizioni di sovrappeso aumenta il rischio di infortuni alle articolazioni o ai tendini.

- **Iniziare l'attività gradualmente** seguendo le tabelle che troverete lungo il percorso stilate dal nostro tecnico LUCA BASILE.

- Indossare **abbigliamento adeguato** alle condizioni climatiche (**indumenti leggeri e traspiranti in estate**) e coprirsi quanto basta nei mesi freddi).

- Indossare **scarpe adatte** (scarpa comoda, che fornisca una certa protezione e ammortizzazione).

- Scegliere un **percorso piacevole** (fondo regolare in terra o asfalto)

- **Correre in gruppo**costa meno fatica

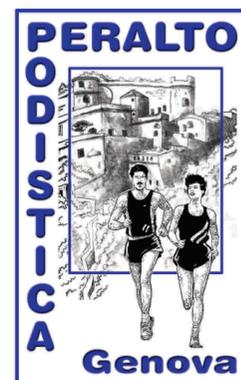
- Darsi **un obiettivo**

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



L'ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e intensità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche, e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara.

(C. Vittori)

Diamoci ad esempio un piccolo obiettivo:

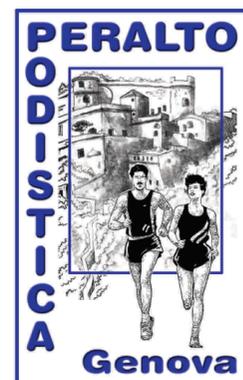
**Correre per un'ora
di seguito senza fermarsi**

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



START PER PRINCIPIANTI

Fase 1

Questo è l'allenamento per chi non ha mai corso prima. I minuti totali di corsa sono 12, quelli di camminata 18, per un totale di 30 minuti. Questo programma può essere fatto 2, massimo 3 volte la settimana, per due settimane, almeno fino a quando non lo si conclude facilmente. Prima di iniziare l'allenamento successivo, è opportuno che tutti i dolori derivanti dall'allenamento precedente siano spariti!

Allenamento: 3 minuti camminata + 2 minuti di corsa da ripetere per 6 volte

Fase 2

I minuti di corsa salgono a 20, un incremento notevole, quindi andate piano, l'obiettivo è quello di concludere i 4 minuti di corsa senza mai fermarsi.

Fate questo allenamento almeno per 2 settimane, sempre 2 o 3 volte la settimana, se i dolori sono scomparsi completamente.

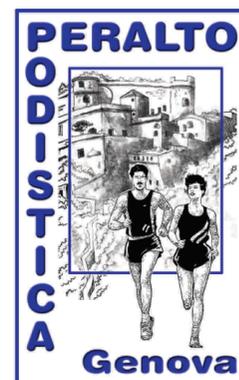
Allenamento: 3 min camminata + 4 min corsa da ripetere per 5 volte

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



START PER CHI PRATICA REGOLARMENTE ANCHE SE NON IN MODO SISTEMATICO UN'ATTIVITA' FISICA

Fase 3

I minuti di corsa salgono a 30,
a durata totale dell'allenamento è di 48 minuti.

**Allenamento: 3 min camminata
+ 6 min corsa da ripetere per 5 volte**

Fase 4

I minuti di corsa sono 40,
a durata totale dell'allenamento è di 55 minuti.
Ci stiamo avvicinando all'ora di allenamento.

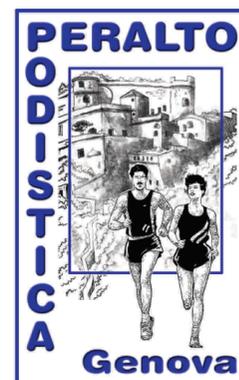
**Allenamento: 3 min camminata
+ 8 min corsa da ripetere per 5 volte.**

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



CERCHIAMO DI MIGLIORARE

Fase 5

Il gioco si fa duro. Passate a questa fase solamente dopo aver digerito molto bene la fase precedente. Questo allenamento dura esattamente un'ora. Fatelo per 2 o 3 settimane, finché non diventa abbastanza facile arrivare alla fine dei 12 minuti di corsa.

**Allenamento: 3 min camminata
+ 12 min corsa da ripetere per 4 volte**

Fase 6

Si inizia a correre per davvero... i minuti di corsa diminuiscono leggermente, ma i tratti di corsa continua subiscono un aumento notevole.

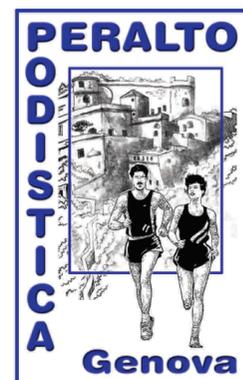
**Allenamento: 5 min camminata
+ 20 min corsa da ripetere per 2 volte**

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



CERCHIAMO DI MIGLIORARE

Fase 7

Un altro piccolo aumento dei tratti di corsa continua. Fate questo allenamento per altre 2 settimane, non abbiate fretta.

Allenamento: 5 min camminata + 25 min corsa da ripetere per 2 volte

Fase 8

Ultimo passo verso il grande obiettivo dell'ora di corsa.

Allenamento: 5 min camminata + 45 min corsa.

Fase 9

Finalmente siete in grado di correre per un'ora. A questo punto vi serve un tracciato di cui conoscete la distanza: potete misurarla in macchina, in moto oppure con una bicicletta con contachilometri, se non potete affidarvi ad altre indicazioni presenti sul percorso.

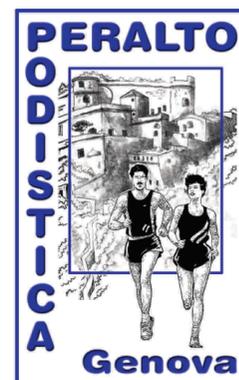
Allenamento: 5 min camminata + 60 min corsa

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



BRAVI SIETE RIUSCITI A RAGGIUNGERE LA META

Fase 10

Allora cari atleti ed atlete siete riusciti a correre
per almeno 10 Km?

Ripetete l'allenamento 3 volte alla settimana
recuperando completamente tra un giorno e l'altro

**Allenamento: 10 km (8 per le donne)
misurando il tempo impiegato.**



www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tiguliodesign.it



Ponendosi in piedi di fronte ad un muro o ad altro supporto, accostare la fronte sui dorsali delle mani incrociate e appoggiate sul muro. Piegare una gamba e portarla in avanti, mentre la gamba mantenuta posteriormente dovrà essere messa in tensione, con il piede a pieno contatto con il suolo. Mantenendo tale posizione, muovere il bacino in avanti fino ad avvertire la tensione del polpaccio, aumentandola gradualmente e passando quindi da una tensione "facile" ad una tensione di "sviluppo". Ripetere l'esercizio cambiando la posizione delle gambe e allungando l'altro polpaccio.



Sedersi per terra e accostare le piante dei piedi tenendo le dita degli stessi stretti con le mani senza avvicinare troppo i talloni verso l'interno delle cosce. Flettersi in avanti fino ad avvertire la tensione nell'area inguinale. Stare attenti a guardare di fronte e a non spostare troppo in avanti né la testa né le spalle.



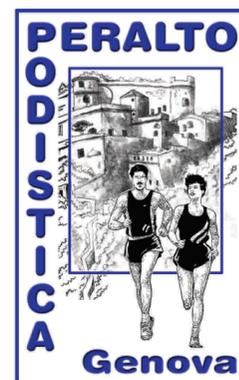
Terminato l'esercizio, allungare una gamba e piegare l'altra verso l'interno, facendo sì che il piede della gamba piegata tocchi la parte interna della coscia della gamba tenuta dritta. Quindi flettersi in avanti in direzione di quest'ultima aiutandosi con le braccia, fino ad avvertire la tensione. Non piegare testa e spalle. L'esercizio andrà quindi ripetuto invertendo la posizione delle gambe.

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it



Stendersi in posizione supina ed accostare le piante dei piedi fino a congiungerli divaricando le ginocchia. Rilassare il bacino fino ad avvertire una tensione dei muscoli dell'area inguinale.



Al termine dell'esercizio, stendere le gambe e portare le braccia tese sopra la testa. Stendere la mani e gli avampiedi fino ad avvertire la tensione di allungamento che coinvolgerà braccia, spalle, colonna vertebrale, addominali, muscoli intercostali, piedi e caviglie.



Mantenendo la posizione supina, portare le braccia in avanti, flettere una gamba e afferrare con le mani un ginocchio tirandolo dolcemente verso il petto. La tensione, in questa posizione, verrà avvertita nell'area lombare e nella parte posteriore della coscia. L'esercizio dovrà essere ripetuto con l'altra gamba.

www.podisticaperalto.it

roberto.barchi@podisticaperalto.it

TigullioDesign
FINESTRE & PORTE GENOVA

www.tigulliodesign.it