

Allenarsi per correre: consigli per iniziare



Migliorare la propria forma fisica, mantenersi in forma e in salute, perseguire nuovi record personali o semplicemente sfuggire allo stress quotidiano: ogni runner ha i propri obiettivi e le proprie motivazioni. Esiste un tipo di corsa adatto a ogni livello di forma fisica e a tutte le età:

- [Jogging e corsa per principianti](#): scopri uno sport di resistenza adatto a tutti.
- [Nordic walking per principianti](#): mantieniti in forma con un allenamento a basso impatto.
- [Trail running per principianti](#): affronta nuove sfide di corsa.

Non importa quale tipo di corsa scegli: poniti dei piccoli obiettivi di allenamento da raggiungere un po' alla volta. A seconda della tua forma fisica potrebbero essere necessarie dalle quattro alle otto settimane prima di notare dei miglioramenti importanti.

Consiglio:

L'attrezzatura giusta per la tipologia di allenamento che hai scelto è importante. I rivenditori specializzati possono consigliarti l'abbigliamento, le scarpe ed eventualmente l'attrezzatura aggiuntiva necessaria (ad es. i bastoncini da nordic walking.) per l'allenamento.

Iniziare a correre Fase 1: creare un piano di allenamento

Come runner alle prime armi, cerca di allenarti due o tre volte alla settimana, inserendo un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro.

Un piano di allenamento per principianti potrebbe essere strutturato in questo modo:

- **Settimana 1:** lunedì, mercoledì, venerdì - 10 sessioni di corsa da 1 minuto
- **Settimana 2:** lunedì, mercoledì, venerdì - 8 sessioni di corsa da 2 minuti
- **Settimana 3 e 4:** lunedì, mercoledì, venerdì - 6 sessioni di corsa da 3 minuti
- **Settimana 5 e 6:** lunedì, mercoledì, venerdì - 5 sessioni di corsa da 5 minuti
- **Settimana 7:** lunedì, mercoledì, venerdì - 3 sessioni di corsa da 9 minuti
- **Settimana 8:** lunedì, mercoledì, venerdì - 2 sessioni di corsa da 10 minuti
- **Settimana 9:** lunedì, mercoledì, venerdì - 20 minuti di corsa
- **Settimana 10:** lunedì, mercoledì, venerdì - 2 sessioni di corsa da 15 minuti
- **Settimana 11 e 12:** lunedì, mercoledì, venerdì - 30 minuti di corsa

Leggi ulteriori consigli sull'allenamento graduale nell'articolo "[Obiettivi di allenamento per runner principianti](#)".

Consiglio:

Personal trainer, ortopedici sportivi o fisioterapisti possono aiutarti a creare un piano di allenamento adeguato a te e a migliorare la tua performance sportiva.

Iniziare a correre



Fase 2: riscaldamento e defaticamento

È fondamentale riscaldarsi bene prima di ogni sessione di allenamento e terminare l'allenamento con un defaticamento: in questo modo si possono prevenire gli infortuni. Ecco alcuni consigli utili.

- Per una sessione di allenamento di 20-30 minuti, cerca di riscaldarti 10-15 minuti.
- Inizia con una camminata veloce/trotto per circa 5-10 minuti per stimolare la circolazione e riscaldare i muscoli delle gambe.
- Termina il riscaldamento con allungamenti mirati ed esercizi propedeutici alla corsa (ad esempio corsa calciata e skip alto).
- Alla fine dell'allenamento, riduci la velocità di corsa passando a un trotto rilassato e poi passa a una camminata lenta e costante.
- Completa la fase di defaticamento con esercizi mirati di stretching per le gambe e il core per stimolare il processo di rigenerazione.

Nell'articolo "[Riscaldamento e raffreddamento per runner](#)" troverai altri consigli utili di riscaldamento e stretching post corsa.

Consiglio:

All'inizio è meglio scegliere un percorso di corsa pianeggiante. Inoltre, allenarsi su un terreno naturale (come un sentiero nel bosco) ha un minore impatto sulle articolazioni.

Iniziare a correre



Fase 3: migliorare la tecnica

Chi corre per la prima volta deve innanzitutto imparare la tecnica corretta. Questo include il mantenimento di una postura eretta: assicurati che la parte superiore del corpo sia distesa, che le spalle siano rilassate e che le braccia siano attive ma sciolte. Alza i piedi da terra in modo dinamico.

Gli esercizi propedeutici alla corsa possono aiutare ad allenare una tecnica di corsa sana, in quanto migliorano la coordinazione e la mobilità. Per una descrizione dettagliata di questi esercizi e per altri consigli consulta l'articolo "[Allenamento della corsa per principianti](#)".

Per ottenere un core stabile e forte e una postura eretta nella corsa, può essere utile integrare degli esercizi di potenziamento muscolare nella routine di allenamento. Le istruzioni per gli esercizi adatti sono riportate nell'articolo "[Allenamento della forza per runner](#)".

Approfondimento: correre in condizioni di bagnato e freddo



Con la giusta preparazione e il giusto equipaggiamento, è possibile allenarsi nella corsa anche quando piove e fa freddo. Tuttavia, bisogna sempre adattare l'allenamento alle condizioni esterne: ridurre l'intensità dell'allenamento quando le temperature sono basse, riscaldarsi più a lungo ed eseguire il raffreddamento in un luogo caldo sono accorgimenti che possono fare la differenza.

Anche in autunno e in inverno è consigliabile utilizzare il principio della cipolla, combinando diversi strati di abbigliamento funzionale e traspirante. Le proprietà dei diversi strati garantiscono una regolazione ottimale del calore e dell'umidità a seconda delle condizioni atmosferiche.

Per ulteriori informazioni sull'allenamento in condizioni di pioggia, freddo e buio, dai un'occhiata alla guida completa "[Correre in autunno e inverno](#)".