

Le **GUIDE** di **RUNNER'S WORLD**

ED
EDISPORT

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

COMINCIA A CORRERE

- » Tabelle
- » Consigli pratici
- » Alimentazione
- » Equipaggiamento





Come DIVENTARE un RUNNER

Cominciare a correre è una delle migliori idee che potevi avere. Ti manterrà in forma nel fisico e nella mente. Pronto a seguire i nostri consigli?

Mese più mese meno, tutti abbiamo iniziato a camminare alla stessa età e, nella maggior parte dei casi, per le medesime ragioni: istinto, emulazione, voglia di non restare indietro. La motivazione che ci spinge a correre da adulti è invece più complessa. Può essere quella di perdere qualche chilo di troppo o di stare meglio con noi stessi, la ricerca di un'attività fisica che compensi lo squilibrio creato dai duri ritmi di lavoro o da una vita familiare intensa. Magari, più semplicemente, la voglia di buttarsi nella mischia viene dopo aver visto degli amici partecipare a una gara. In verità, comunque, la ragione che spinge a iniziare a correre non è poi così importante: qualunque sia la motivazione, i principi alla base di qualsiasi programma di allenamento, infatti, non cambiano. Se deciderai di seguirli possiamo garantirti che la tua carriera di corridore sarà felice e appagante.

1 DAI, BUTTATI!

Eccoti lì a riempire un quaderno intero elencando per filo e per segno tutte le ragioni per cui oggi non puoi proprio iniziare ad allenarti e per le quali faresti meglio a cominciare da domani o dopodomani. Rimandare non ti porterà da nessuna parte. Più tempo ti fermerai a chiederti quando iniziare, minori saranno le probabilità che questo avvenga effettivamente. Può sembrarti un'affermazione esagerata, ma oggi è davvero il primo giorno della tua nuova vita. Metti da parte le scuse e comincia subito! Non devi far altro che infilarti le scarpe, vestirti in maniera minimamente adeguata (non puoi non avere in casa un paio di pantaloncini e una maglietta o tuta e felpa se la temperatura lo richiede), uscire fuori e partire. Cinque minuti di corsa e camminata, oppure 10 o 20, non ha importanza: quello che conta è farlo. Guarda avanti e non tornare indietro. Non ti pentirai di esserti tuffato. Sono poche le cose che si riesce a controllare completamente e che possono cambiare la vita: correre è una di queste.

Iniziare *DA ZERO*

Da zero a 30 minuti in 4 settimane

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

Da 30 a 60 minuti in 4 settimane

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

Segui le tabelle

In tutti gli allenamenti si dovrebbe correre a un ritmo tranquillo, tale da consentire una reale o ipotetica conversazione. Se non riesci a parlare con chi ti sta accanto, allora vuol dire che l'andatura è troppo veloce. Respira normalmente: sia con la bocca sia con il naso. Inizia e termina ogni corsa con 5 minuti di camminata. L'ideale sarebbe se ti allenassi il martedì, il giovedì e la domenica, ma va bene qualsiasi altro giorno. Preoccupati piuttosto di lasciare almeno una giornata di recupero tra un allenamento e l'altro. Se vuoi rendere le tabelle più impegnative, cerca di correre più velocemente nel primo allenamento di ogni settimana. Non fare due uscite consecutive. Evita le ore più calde o più fredde del giorno.

DA 30 A 60 MINUTI PRONTO AL RADDOPPIO?

1 Finché non sei certo di aver acquisito una buona autonomia, corri sullo stesso percorso su cui facevi mezz'ora, certamente ricco di punti di riferimento.

2 Non cambiare abitudini, ma se ti sei sempre allenato nelle ore centrali della giornata non esitare a variare orario, soprattutto quando la stagione è più calda.

3 Se il programma ti risulta pesante, inserisci una settimana leggera da tre uscite di mezz'ora tra la seconda e la terza (in questo modo, ovviamente, le settimane totali diventeranno cinque).

4 Resta più che mai valida la regola di correre a giorni alterni, così da dare ai muscoli la possibilità di recuperare adeguatamente; se ti senti affaticato o avverti qualche dolorino strano, prenditi pure un giorno di riposo in più.

5 Se non hai ancora acquistato un paio di scarpe tecniche pensando che per appena 5 km bastava un modello similrunning, non rimandare oltre l'acquisto.

6 Raggiunta l'ora e/o i 10 km, regalati una settimana con tre uscite da mezz'ora per digerire al meglio tutto il lavoro svolto.

Powered by **Reebok**

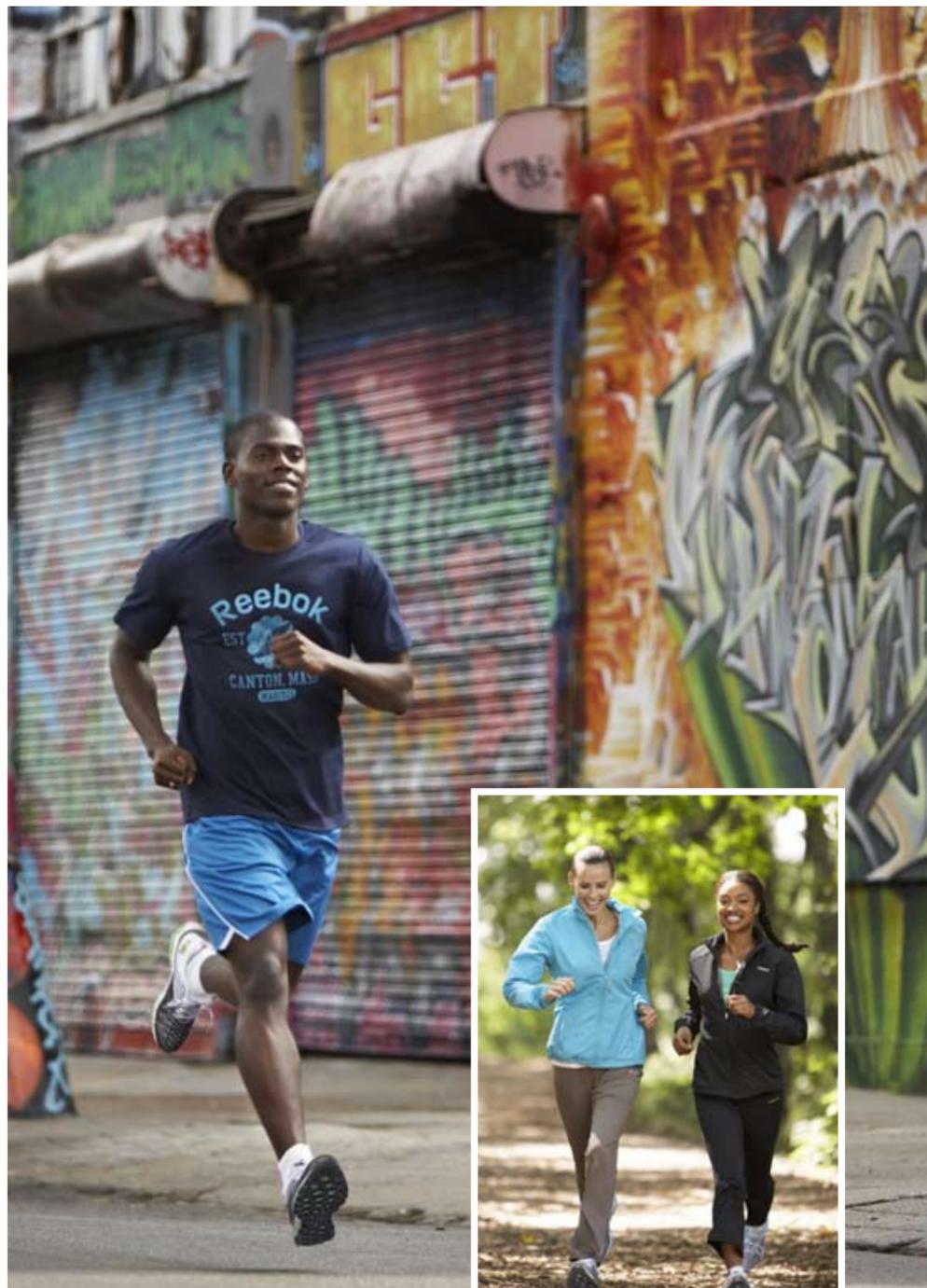
reebok.com

2 TU SEI UN RUNNER

La scusa numero uno per non cimentarsi è: «Non sono un corridore e non so correre». Sappi invece che lo sei e che sei in grado di farlo. Se sai camminare, a meno che tu non abbia un serio problema fisico, sai anche correre, fidati. La corsa non è altro che la versione più veloce della camminata. Magari è passato molto tempo dall'ultima volta che l'hai fatto e non sarai in grado di andare spedito o di resistere molto a lungo, ma di certo sai già correre. Sai mettere un piede davanti all'altro in modo rapido? Non occorre di più: sei un corridore. Per considerarti tale non c'è bisogno di fare un chilometro in 3 minuti o portare a termine una maratona... Vedrai, se avrai la costanza d'insistere ti sembrerà di rivivere momenti della tua infanzia, quando era naturale interpretare i messaggi del corpo che ti richiedevano di correre finché non ti mancava il fiato, di camminare per un po', di correre di nuovo e poi di riposare ancora. Con i programmi di allenamento che trovi su questa Guida dovrai fare lo stesso.

3 CAMMINARE E CORRERE

Camminare e correre sono le forme d'esercizio fisico più naturali che esistano. Il corpo è decisamente strutturato per queste due attività: i nostri antenati del Paleolitico, 6 milioni di anni fa, erano già in grado di percorrere distanze di 15 chilometri e oltre. La maggior parte della popolazione adulta di oggi, invece, non corre né svolge attività fisica. Come si sa, fa addirittura fatica a camminare, privilegiando uno stile di vita sedentario, decisamente poco salutare. Per contrastare la tendenza non devi fare altro che muoverti. Tutto qui. Il nostro obiettivo è quello di aiutarti a passare dall'inattività più assoluta a 30 minuti di corsa o, per i più ambiziosi, ai primi 10 chilometri. Ricorda che il primo passo è il più difficile, quelli che seguono saranno via via sempre più semplici.



10 km IN 40 GIORNI

È MEGLIO...

SCEGLIERE percorsi che ti consentano di tornare in breve tempo al punto di partenza. Metti da parte ambizioni eccessive e valuta la tua vera autonomia. Se è limitata, opta per un percorso circolare da ripetere più volte.

CORRERE su terreni morbidi. Se ti è possibile, preferisci lo sterrato all'asfalto o al cemento. Occhio all'erba: nasconde spesso insidie che potrebbero portare a cadute o distorsioni.

COINVOLGERE un amico o un'amica che ti possa tenere compagnia se ritieni noiosa la corsa solitaria. Ti aiuterà a distrarti, a sentire meno la fatica e trovare la giusta andatura.

SAPERE che per perdere peso il running è perfetto ma all'inizio rimarrai deluso. Bruci i grassi (con un calo ponderale) ma tonifichi i muscoli (che aumentano di peso). Non aspettarti un dimagrimento istantaneo ma non mollare: otterrai risultati sorprendenti.

BERE bevande contenenti pochi sali e pochi zuccheri prima e durante la corsa. Dopo lo sforzo meglio bere invece una bevanda ipertonica, l'ideale per reintegrare il sale e le energie perse con il sudore.

UTILIZZARE un tapis roulant piuttosto che non correre affatto. Il bello del running è che puoi praticarlo ovunque, anche al coperto, anche con il terreno che ti scorre sotto i piedi.

IMPARARE a "sentire" il tuo corpo e le sue esigenze. Non sopravvalutarti. Solo così, in breve tempo, andrai sempre più forte.

Da 0 a 10 km in 6 settimane

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

4 NON CI SONO LIMITI

Non importa se sei magrissimo o su di peso, giovane o vecchio, basso o alto. Siamo così certi di questo che i nostri amici di *Runner's World* Inghilterra l'anno scorso hanno ingaggiato tre non corridori e li hanno convinti a seguire un programma di allenamento per la maratona di Londra, scommettendo che in 6 mesi li avrebbero messi in grado di correre per 42 chilometri. Funzionò alla grande. I tre, cioè Kerry Neale - che strada facendo ha perso circa 25 chili -, Phil Wilson e Philippa Bradwood, tagliarono il nastro

d'arrivo nei tempi previsti. Come vedi, tutto è possibile. Per ciò che ti riguarda, comunque, non devi per forza partecipare a una maratona come hanno fatto loro: individua gli obiettivi secondo le tue potenzialità. Il corpo umano è una fantastica macchina che funziona meglio con un esercizio regolare.

5 DEVI AVERE PAZIENZA

Andare troppo velocemente troppo presto è uno degli errori più comuni commessi dai corridori, in particolare quelli più inesperti. Devi essere una tartaruga, non una lepre. Non aver fretta. Datti un po'

di tempo e rilassati. Stai lavorando per ottenere risultati a lungo termine. Se t'impegni fino a spingere la tua frequenza cardiaca nella *zona di allenamento aerobico* (che vuol dire effettuare un esercizio fisico intenso, tipico di quando si corre o si cammina velocemente) avrai dei benefici sia a livello fisico che mentale. Le prime settimane o i primi mesi, inoltre, non esagerare. Devi saper attendere i risultati: forse non ti accorgerai da un giorno all'altro dei progressi ottenuti, ma dopo una settimana o un mese ti sorprenderai di quanta strada (in tutti i sensi) sarai riuscito a percorrere.

Powered by **Reebok**

reebok.com

6 PERDERE PESO

La corsa sarà anche uno sport semplice e adatto alle tue potenzialità, ma non illuderti che rispettare un programma d'allenamento sia facile. Correndo bruci più calorie al minuto che praticando qualsiasi altra attività aerobica. Da questo trarrai dunque grande vantaggio, soprattutto se stai cercando di perdere peso, ma avrai anche a che fare, per lo stesso motivo, con una disciplina più impegnativa di altre ritenute alternative. Ci saranno giorni in cui ti sentirai stanco e avrai le gambe e le articolazioni indolenzite. Ti capiterà di non aver voglia di alzarti dal letto o di lasciare l'attività in cui sei occupato per andare a correre. Dovrai aspettarti questo tipo di ostacoli, che fanno parte dell'ordine delle cose, e imparare ad affrontare quegli imprevisti che ti scombineranno i programmi. Ci saranno giorni in cui penserai che hai scelto un'attività davvero dura, ma non dovrai mai considerarlo un buon motivo per smettere di correre. Anzi.

7 ADDIO CIBO SPAZZATURA

Avere un programma di allenamento per la corsa non ti dà il diritto d'ingurgitare tranquillamente, e in qualsiasi momento della giornata, cibi "spazzatura" e alcolici. Per avere il massimo dei benefici in termini di salute la corsa dev'essere affiancata a una sana alimentazione. È comunque risaputo che chi pratica regolarmente un'attività fisica è portato anche a migliorare la propria dieta. L'importante è che non pensi di dover stravolgere il tuo regime alimentare. È buona cosa mangiare discrete quantità di frutta e verdura, prodotti integrali e bere bevande a basso contenuto calorico. Sbagli, invece, se credi di dover aumentare il consumo di proteine: può valer la pena, piuttosto, di assumere piccole quantità di grassi monosaturi come l'olio d'oliva. Stai lontano dalle diete alla moda o da quelle che consigliano restrizioni insolite. Così come nel running,

Equipaggiamento 5 CONSIGLI PER NON SBAGLIARE

1 SCARPE. Metti ai piedi delle scarpe adeguate. Se per le primissime uscite non saranno da corsa, poco importa. Dovranno essere però minimamente ammortizzate e con la zona del tallone più sollevata rispetto alla pianta del piede. Se ti prende la passione passa al più presto a un paio di scarpe da running degne di questo nome. Informati, fatti consigliare da chi è più competente, rivolgiti a un punto vendita specializzato.

2 ABBIGLIAMENTO. Corri con indumenti comodi che ti consentano di raffreddare il più possibile il corpo. Evita di vestirti eccessivamente solo per produrre una maggiore quantità di sudore credendo erroneamente di perdere peso più in fretta o di espellere "tossine". Per iniziare vanno benissimo dei pantaloncini sportivi e un paio di calzini specifici da running (più info su www.runnersworld.it nella sezione Gear).

3 ACCESSORI. Occhiali, cappellino, marsupio portaoggetti, un pratico antivento o antipioggia nella borsa. Sono tutti optional consigliati ma non indispensabili se hai appena iniziato a correre.

4 OROLOGIO. Per seguire le tabelle hai bisogno necessariamente di qualcosa che scandisca il tempo. L'orologio va benissimo, meglio se con il cronometro, meglio ancora se dotato anche di cardiofrequenzimetro (per una futura misurazione dei tuoi battiti cardiaci). Il massimo, in futuro, sarà dotarti anche di Gps satellitare.

5 MUSICA. Meglio iniziare a correre in tutta libertà senza musica nelle orecchie per sentire e registrare al meglio il tuo motore. Ma una volta che hai preso confidenza con il tuo corpo un buon lettore multimediale (musica ma anche audiolibri, audio in podcasting) può rivelarsi un eccellente compagno di running.



non esistono formule segrete: si tratta di usare il buon senso.

8 COINVOLGI GLI AMICI

Correre con "se stessi" è bellissimo, ma trovare un compagno d'allenamento è un passo importante per il successo del tuo programma di allenamento. Condividere un'esperienza la rende più soddisfacente e più semplice da sostenere. Il partner ideale deve avere più o meno il tuo ritmo e condividere il tuo stesso obiettivo. Non è detto, naturalmente, che tu debba correre con lui tutti i giorni, così come non è

scontato che si tratti sempre della stessa persona. Compagni diversi offrono opportunità differenti. L'ideale è avere qualcuno con cui chiacchierare nei giorni "facili" e qualcun altro che ti sproni nei giorni più impegnativi.

9 LA CORSA NON È TUTTO

Se nella tua vita riesci a trovare il tempo per allenarti senza sacrificare tutto il resto, avrai più probabilità di rispettare il programma. Cerca di mantenere un tuo equilibrio rendendo l'attività fisica parte della tua esistenza, ma non la più importante. La

Il salto DI QUALITÀ

QUANDO SEI ARRIVATO AL TRAGUARDO DELL'ORA...

...PUOI andare ancora più in là

Dove? Ad esempio fino alla maratona. Arrivato ai 60 minuti, se lo desideri e senza fretta, puoi allungare fino ai 21 km delle mezze maratone e, quindi, nell'arco di un anno, anche ai 42,195 km della maratona. Niente male, vero?

...PUOI bruciare più calorie

Secondo quanto indicato dall'Istituto nazionale della nutrizione, in un minuto di corsa si consumano circa 11 kcal, il che significa che in 60 minuti se ne bruciano circa 700-750, nella settimana in cui fai 3

allenamenti dalle 2.100 alle 2.250, in quella con 4 allenamenti addirittura 2.800-3.000. Un bell'aiuto per toglierti definitivamente di dosso quei fastidiosi chili di troppo.

...PUOI andare meglio negli altri sport

Se ti piace andare in bicicletta, giocare a calcio, a tennis o a quant'altro, con la base aerobica che otterrai correndo un'ora avrai fiato da vendere e resisterai meglio alla fatica in qualsiasi altra attività fisica ti troverai a praticare. Si dice che la corsa sia la base di tutti gli sport. Provare per credere.

14 ore al mese per mettere il turbo

Quando sei in grado di correre 60 minuti puoi variare così i tuoi allenamenti per salire ancor più di condizione e sperimentare sensazioni diverse a ogni uscita

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1ª SETTIMANA	55 minuti CRF + 5 minuti CRLI		29 minuti CRF + 1 minuto CRLI + 29 minuti CRF + 1 minuto CRI		58 minuti CRF + 2 minuti CRI		50 minuti CRF + 10 minuti CRLI
2ª SETTIMANA		28 minuti CRF + 2 minuti CRLI + 28 minuti CRF + 2 minuti CRI		19 minuti CRF + 1 minuto CRI + 19 minuti CRF + 19 minuti CRF + 1 minuto CRI		45 minuti CRF + 15 minuti CRLI	
3ª SETTIMANA	55 minuti CRF + 3 minuti CRLI + 2 minuti CRI		27 minuti CRF + 3 minuti CRLI + 27 minuti CRF + 3 minuti CRI		25 minuti CRF + 5 minuti CRLI + 28 minuti CRF + 5 minuti CRLI		45 minuti CRF + 10 minuti CRLI + 5 minuti CRI
4ª SETTIMANA		50 minuti CRF + 5 minuti CRLI + 5 minuti CRI		17 minuti CRF + 3 minuti CRLI + 17 minuti CRF + 3 minuti CRI + 17 minuti CRF + 3 minuti CRI		40 minuti CRF + 20 minuti CRLI	

Come respiri? Impara le sigle

CRF Corsa con una respirazione facile, tale da consentirti di parlare con facilità.
CRLI Corsa con una respirazione leggermente impegnata, tale da crearti qualche difficoltà a sostenere una reale o ipotetica chiacchierata.

CRI Corsa con una respirazione impegnata, tale da limitare una tua reale o ipotetica chiacchierata a un semplice scambio di monosillabi.

Tabella e sigle a cura del prof. Fulvio Massini

RUNNER'S WORLD

Via Gradisca, 11 - 20151 Milano
Tel. +39 02 380 851 - Fax +39 02 380 10393
e-mail: runnersworld@edisport.it

Direttore responsabile
MARCO MARCHEI
Vice Direttore
VITTORIO NAVA

In redazione
MAGDA MAIOCCHI
Segreteria di redazione
ENRICA RE

Coordinatore scientifico
RODOLFO TAVANA

Coordinatore tecnico
FULVIO MASSINI

Servizio grafico
MARIA CELICO

Fotografie: ARCHIVIO REEBOK

EDISPORT EDITORIALE SpA
Via Gradisca, 11
20151 Milano
www.edisport.it

© 2009 Rodale Inc.
Tutti i diritti riservati. Pubblicato su Licenza di Rodale Inc.
La riproduzione in qualsiasi modo, in qualsiasi lingua per intero o in parte senza preventivo permesso per iscritto è proibita.

Stampa TIBER S.p.A. - Brescia

Registrazione del Tribunale di Milano n. 840 del 31/10/2005

www.runnersworld.it

corsa crea una sorta di dipendenza che ti aiuterà a centrare gli obiettivi, ma non dovrà mai controllare la tua vita. È proprio la sua praticità ad attirare così tante persone: tu cerca di trarne il massimo vantaggio ma senza perdere la testa. Capita, infatti, che alcuni corridori apprezzino così tanto l'attività podistica che finiscono per soffrire quando saltano un allenamento. Addirittura hanno principi di depressione quando sono costretti a interrompere la preparazione. Inutile ribadirlo: è altamente negativo che tutti gli impegni finiscano col ruotare attorno a una tabella di allenamento.

10 SCELTA PER LA VITA

Correre non serve solo ad arrestare l'invecchiamento fisiologico, aiuta anche a sentirsi meglio e, nonostante a qualcuno possa sembrare illogico, aggiunge energia. Certo, man mano che l'età avanza, allenarsi diventa più difficile. Ciò che è facile a trent'anni risulta più impegnativo a quaranta e a cinquanta. La corsa non evita che ogni giorno tu divenga un po' meno giovane o veloce, ma può indubbiamente rallentare il processo d'invecchiamento, facendoti sentire sempre in forma e, se possibile, migliore.

Powered by **Reebok**

reebok.com



Ogni mattina parto per una
vacanza di 10 Km.

YOUR MOVE



PREMIER ROAD PLUS KFS VI

Reebok