

Ecco la prima sfida

“PRENDETE UN PROGRAMMA DI DUE MESI, CON UN MINIMO DI TRE SEDUTE SETTIMANALI. VI ACCORGERETE CHE DI SETTIMANA IN SETTIMANA LA VOSTRA CORSA SARÀ SEMPRE PIÙ FACILE E LEGGERA.” CON QUESTE PAROLE JULIA JONES SI RIVOLGE A CHI COMINCIA NELLE PAGINE PRECEDENTI. ORA LE TRADUCIAMO IN TABELLA

■ A CURA DELLA REDAZIONE

Se è vero che il podista comincia dalla testa, allora alleniamola questa nostra centralina di tutta una vita. Perché è giusto concentrarsi sulla mente e considerarla come la parte di noi stessi che per prima deve affrontare la trasformazione da sedentario a sportivo attivo.

La sopportazione dei piccoli dolori e della fatica, la delusione per le sedute venute male, magari addirittura abbandonate prima della fine. Il venir meno della voglia di correre. Per ognuna di queste situazioni dovremo essere forniti di una sorta di dispositivo di emergenza, da azionare in caso di voglia di smettere. La tabella che segue è pensata per mettervi di fronte, con gradualità, alle insidie mentali tipiche delle prime volte e ai piccoli ostacoli psico-fisici che si frappongono quasi sempre a ogni gradino della vostra progressione. Vedete: non vi diciamo che vi divertirete. Al tempo stesso vi vediamo tornare a casa dopo le prime, faticose sedute, e sappiamo che, dietro la faccia sudata e congestionata, il vostro cervello, a modo suo, ride.

Come allenarsi

- Le prime due sedute della settimana sono più brevi, e le utilizzeremo per migliorare la qualità.
- Più estese quelle da collocare tra sabato e domenica, quando ci dedicheremo a esercitazioni che hanno anche, se non – all’inizio – soprattutto, lo scopo di allenare la mente. Qui l’obiettivo è stare tanto sulle gambe, allungare i tempi dell’impegno sviluppando così l’adattamento alla fatica.
- Si arriva a toccare la mezz’ora di lavoro già nella seconda settimana. È chiaro che è quasi tutto di passo, ma per la nostra mente è decisamente un cambio di abitudine importante.
- Nella prima tabella il ruolo del cammino è quello di aiutarci a controllare e contenere lo sforzo del nostro cuore, abituandolo progressivamente e senza repentini aumenti di impegno a quelle variazioni di frequenza cardiaca che interverranno in

Da zero a 30 minuti

Tabella 1

PERIODO	1° ALLENAMENTO	2° ALLENAMENTO	3° ALLENAMENTO
1	(2' di passo + 1' di corsa) x 5 + 5' di passo Durata: 20'	(2' di passo + 1' di corsa) x 6 + 2' di passo Durata: 20'	5' di corsa continua + 15' di passo Durata: 20'
2	(1' di passo + 2' di corsa) x 5 + 5' di passo Durata: 20'	(1' di passo + 2' di corsa) x 5 + 5' di passo Durata: 20'	10' di corsa continua + 20' di passo Durata: 30'
3	(1' di passo + 3' di corsa) x 4 + 2' di passo + 2' di corsa Durata: 20'	(1' di passo + 3' di corsa) x 6 + 1' di passo Durata: 25'	12' di corsa continua + 18' di passo Durata: 30'
4	(2' di passo + 4' di corsa) x 4 + 1' di passo Durata: 25'	(1' di passo + 4' di corsa) x 5 + 5' di passo Durata: 30'	15' di corsa continua + 15' di passo Durata: 30'
5	(1' di passo + 4' di corsa) x 6 Durata: 30'	(1' di passo + 4' di corsa) x 6 Durata: 30'	15' di corsa continua + 15' di passo Durata: 30'
6	(1' di passo + 5' di corsa) x 5 Durata: 30'	(1' di passo + 6' di corsa) x 5 Durata: 35'	20' di corsa continua + 10' di passo Durata: 30'
7	(1' di passo + 6' di corsa) x 5 Durata: 35'	(1' di passo + 7' di corsa) x 5 Durata: 40'	25' di corsa continua + 5' di passo Durata: 30'
8	1' di passo + 10' di corsa + 5' di passo + 5' di corsa + 4' di passo Durata: 25'	1' di passo + 10' di corsa + 5' di passo + 10' di corsa + 4' di passo Durata: 30'	30' di corsa continua

misura più incisiva nella corsa e che, se proporzionali all'adattamento, potranno produrre grandi benefici.

- Questo tipo di tabella è l'ideale per chi comincia dopo aver passato tanto tempo senza aver svolto significative attività motorie. Chi sceglie la corsa provenendo da una condizione di sportivo attivo (calciatore, ciclista o altro), una volta verificato che le prime sedute non lo impegnano in modo significativo, troverà più utile eseguire anche durante la settimana la seduta qui indicata per il sabato o la domenica. La sua progressione potrebbe essere più veloce dei due mesi previsti, ma il consiglio è di non avere fretta. Qualche ripetizione in più non può che giovare.

- **La regola del tre** - Tre uscite in sette giorni, mai superare le 72 ore di intervallo tra una seduta e l'altra. È questo il ritmo che favorisce una più rapida progressione della nostra condizione e che andrà tenuto presente sempre, anche quando, raggiunto l'obiettivo della prima ora di corsa, sentiremo il bisogno di cimentarci nel raggiungimento di nuovi e più impegnativi traguardi. La regola del tre non va mai dimenticata nemmeno dal podista più esperto.

- **Periodo, non settimane** - Anche se il programma è impostato per una frequenza di tre allenamenti a settimana, non dobbiamo fissarci sulla rigidità del concetto: tre allenamenti sono una settimana, poi si passa per forza ai

tre della settimana successiva. Niente affatto. Ogni seduta va considerata eseguita quando la si possiede, cioè la si riesce a concludere accusando un moderato senso di fatica. La settimana è presa in considerazione solo come indicazione standard della cadenza che occorre tenere per far sì che il nostro corpo recepisca al meglio i progressi determinati dall'allenamento.

Dovremo sempre percepire un senso di padronanza di quello che stiamo facendo. Fino a quando questa sensazione non interverrà, non dovremo avere paura a ripetere una seduta anche tre, quattro volte, come quando, ai tempi della scuola, si ripeteva una lezione che non avevamo compreso fino in fondo.

Questo intendiamo quando nella prima colonna della tabella inseriamo la voce "periodo" al posto dell'abituale "settimana".

- **Nella tabella 2** cominciamo a inserire il concetto di variazione di ritmo, nelle sedute in cui si indica, ad esempio, 30" di corsa veloce da alternare a 1' di corsa lenta.
- Dove si chiede "passo e corsa a sensazione", si deve essere aperti alla possibilità che, soprattutto nelle prime uscite, l'alternarsi di camminata e corsa si riduca presto alla sola camminata. Non è un problema. L'importante è non partire mentalmente accettando il diavolello che ci dice: «Tanto dopo la prima mezz'ora camminerai e basta».
- Al terzo mese scompare il passo dalle sedute infrasettimanali. Nulla vieta di abbassare il ritmo di corsa, per cercare una sorta di surrogato del passo, che ormai vivevamo quasi come un riposo.
- Nulla vieta, inoltre, di ripeterle, queste prime settimane senza l'utilizzo del passo. Mai dimenticare che parliamo di periodo di allenamento, non di settimane. Quando ci sembra di aver fatto più fatica del solito, idem. **C**

Da 30 minuti a un'ora

Tabella 2

PERIODO	1° ALLENAMENTO	2° ALLENAMENTO	3° ALLENAMENTO
9	10' di corsa + 5' di passo + 10' di corsa + 5' di passo Durata: 30'	15' di corsa + 5' di passo + 10' di corsa + 5' di passo Durata: 35'	30' di corsa continua + 30' di passo Durata: 60'
10	15' di corsa + 5' di passo + 15' di corsa + 5' di passo Durata: 40'	15' di corsa + 5' di passo + (30" corsa veloce + 1' corsa lenta) x 6 + 1' di passo Durata: 30'	30' di corsa continua + 30' di passo e corsa alternati a sensazione Durata: 60'
11	20' di corsa + 5' di passo + 15' di corsa + 5' di passo Durata: 45'	15' di corsa + 5' di passo + (1' corsa veloce + 1' corsa lenta + 1' di passo) x 3 + 1' di passo Durata: 30'	30' di corsa continua + 30' di passo e corsa alternati a sensazione Durata: 60'
12	30' di corsa	30' di corsa con i 10' centrali a ritmo più sostenuto	40' di corsa continua + 20' di passo e corsa alternati a sensazione Durata: 60'
13	40' di corsa	40' di corsa con i 10' centrali a ritmo più sostenuto	45' di corsa continua + 15' di passo e corsa alternati a sensazione Durata: 60'
14	50' di corsa	50' di corsa con i 10' centrali a ritmo più sostenuto	50' di corsa continua + 15' di passo e corsa alternati a sensazione Durata: 60'
15	60' di corsa	20' di corsa + (30" di corsa veloce + 1' di corsa lenta) x 6 + 11' di corsa a sensazione Durata: 40'	60' di corsa continua