

Tabella 1

Correre può risultare faticoso, soprattutto nelle prime settimane; la cosa più importante per chi inizia a correre è la gradualità. Infatti all'inizio anche se ci si sente in forma non bisogna esagerare o si andrà incontro ad affaticamenti muscolari, accumulo di acido lattico nei muscoli delle gambe, dolori e infiammazioni a tendini e legamenti. I neofiti della corsa, nelle prime sedute di allenamento possono alternare tratti di corsa a tratti di camminata, fino a quando non si raggiunge un'autonomia di 15/20 minuti nostop.

Importante, soprattutto per i principianti, è avere un compagno di allenamento, oltre a distrarci dalla fatica ci può aiutare nei momenti in cui la fatica ci fa scoraggiare. Correndo in compagnia è più facile mantenere un ritmo costante, cosa molto importante soprattutto nei primi periodi per i principianti. A volte, chi non riesce a correre oltre 15-20 minuti da solo, in compagnia arriva a mezz'ora tranquillamente, perché spesso da soli non ci si controlla e si varia il ritmo senza rendersene conto, mantenendo un ritmo costante naturalmente si stanca meno. Anche chi si allena per stare in forma e non ha velleità agonistiche è bene che conosca i vari lavori che si possono fare. I meno bravi e chi corre senza obiettivi precisi (gara, test, ecc...) possono eseguire i vari lavori che svolgono gli atleti agonisti in maniera ridotta e sporadicamente al fine di rendere l'allenamento più vario e proficuo. Quindi è importante sapere cosa sono, fondo lento, fondo medio, fondo veloce, collinare, progressivo, le ripetute, il fartlek, gli allunghi e il recupero.

1) 2' cor + 1' cam, (6 volte)	10) 20' corsa lenta
2) 3' cor + 1 cam, (4 volte)	11) 18' corsa lenta (ult. 4' + veloci)
3) 4' cor + 1' cam, (3 volte)	12) 25' corsa lenta
4) 5' cor + 2' cam, (3 volte)	13) 30' corsa lenta
5) 8' cor + 2'30" cam + 3' cor	14) 25' corsa lenta
6) 10' cor	15) 35' corsa lenta
7) 10' cor + 2'30" cam + 5' cor	16) 30' corsa lenta (ult. 8' progressivo)
8) 15' corsa lenta	17) 40' corsa lenta
9) 15' corsa lenta	18) 40' corsa lenta + allunghi

cor = corsa

cam = camminare

La tabella N° 1 è per persone che non hanno mai fatto attività fisica o che non sono più giovani. Se il programma si presenta molto facile, allora saltare alcuni punti e incominciare dal punto 5 o dal punto 8 ecc... Se il programma si presenta difficile allora ripetere uno o più punti tornando indietro. Il riposo si può inserire a giorni alterni oppure ogni 2-3 giorni. È utile tenere un diario giornaliero dove appuntare gli allenamenti svolti e le sensazioni provate, allo scopo di verificare i progressi ottenuti e programmare i successivi allenamenti.