

## Tabella 2

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) 15' corsa lenta	13) 35' corsa lenta
2) 20' corsa lenta	14) 45' corsa lenta
3) 20' corsa lenta	15) 35' corsa lenta
4) 25' corsa lenta	16) 20' corsa lenta + 10' veloci
5) 25' corsa lenta	17) 40' corsa lenta
6) 30' corsa lenta	18) 50' corsa lenta
7) 25' corsa lenta	19) 45' corsa lenta
8) 35' corsa lenta	20) risc. + 6 x 300 m. rec. 2'
9) 30' corsa lenta	21) 45' corsa lenta
10) 40' corsa lenta	22) 40' corsa lenta (ult. 10' progressivo)
11) 35' corsa lenta	23) 40' corsa lenta
12) 25' corsa lenta (ult. 7' + veloci)	24) 50' corsa lenta

La tabella N° 2 è per persone athleticamente più in forma di coloro che devono seguire la tabella N° 1; come per la tabella N° 1 si può tornare indietro di qualche punto se risulta difficile o saltare se risulta facile. Inoltre la tabella N° 2 può essere il proseguimento della tabella N° 1. Anche qui il riposo si può inserire a piacimento.

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.