

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

EDISPORT



**IN SOLE 5 SETTIMANE
QUALSIASI RUNNER
PUÒ SCHIERARSI
AL VIA DI UNA
5 CHILOMETRI
COME LA
STRASINGLE**

e ti affacci al mondo del running la 5K è la gara perfetta. Cinque chilometri richiedono uno sforzo relativo e un allenamento che non ti stravolge la vita. Tre o quattro corse la settimana, per un totale di 5 settimane, saranno sufficienti a condurti sulla linea di partenza. Doverti preparare per una certa data fornirà uno scopo ben preciso al tuo allenamento e, in gara, potrai poi contare sul “fattore divertimento”, perché nelle 5K l’atmosfera è davvero festosa. Come avverrà alla seconda edizione della **Strasingle** (www.strasingle.it), la gara non competitiva in programma a Milano domenica 14 giugno.

RUNNER'S WORLD

UN PROGRAMMA MOLTO FACILE

Per arrivare in buona forma alla tua prima 5K ti basterà correre tre o quattro giorni alla settimana. Durante una di queste uscite dovresti aumentare la distanza fino a raggiungere almeno quella di gara, o quanto meno un tempo di corsa equivalente. Coprire la distanza di gara in allenamento ti darà la forza e la fiducia in te stesso per portare a termine i tuoi 5.000 metri. Se aumenti la distanza della tua corsa lunga fino a 10 chilometri (o al doppio del tempo che pensi d'impiegare a terminare la gara), correrai con ancora maggior vigore (o velocità, se preferisci).

La maggior parte delle tue uscite settimanali dovrebbe essere corsa a un ritmo confortevole, soprattutto se il tuo obiettivo è semplicemente quello di chiudere la gara. Ma dato che aggiungere alcuni allenamenti veloci al tuo programma è il segreto per migliorare ritmo e resistenza, dovresti ogni tanto inserire alcune sedute a un passo più sostenuto. I lavori di "prove ripetute" non sono riservati solo agli atleti d'élite: correre tre



MEREDITH JENKS

SEI ALL'ESORDIO AGONISTICO?

CORRI COME UN VETERANO, EVITANDO QUESTI 3 COMUNISSIMI ERRORI



MARK TODD

Errore 1 Troppo veloce, troppo presto Alla prima gara si parte quasi sempre troppo spediti, col risultato di finire "spompatis" già al secondo chilometro. D'altro canto, è facile lasciarsi trasportare dall'entusiasmo e dagli altri runners più veloci...

CONTROMOSSA Inizia a un ritmo tranquillo, che non ti ammazzi di fatica. Non devi avere il fiatone dopo poche centinaia di metri. Inoltre non perdere inutili energie nel tentativo di guadagnare posizioni a tutti i costi. Cerca piuttosto di correre ogni chilometro leggermente più veloce del precedente. Arrivare al traguardo in progressione ti lascerà un ricordo migliore che un fantastico primo mille condito, però, da una scoppiatura nel finale.

Errore 2 Troppo cibo. Molti principianti mangiano eccessivamente prima della gara, soprattutto la sera della vigilia. Non è necessario fare il pieno di carboidrati per una 5K. Per

correre questa distanza sono sufficienti le riserve energetiche presenti normalmente nel corpo, non c'è bisogno di assumere calorie in più.

CONTROMOSSA Mangia meno del normale. Il giorno prima prova a fare dei pasti leggeri e la mattina della gara limitati a qualcosa di digeribile, come una banana e un bicchiere di latte scremato. Lascia stare cibi come uova o croissant, che lo stomaco fatica a digerire.

Errore 3 Niente riscaldamento/defaticamento Il tuo fisico ha bisogno di riscaldarsi prima di poter correre all'intensità di una gara, comunque superiore a quella di un allenamento. E una corsetta al termine ti farà recuperare più in fretta.

CONTROMOSSA Inserisci 15 minuti di riscaldamento prima della gara e 15 minuti di defaticamento dopo. Per entrambi fai un mix di camminata e corsa lenta, per introdurti meglio al ritmo gara e, poi, abbandonarlo gradualmente.

RUNNER'S WORLD

volte i 1.500 metri, recuperando tra l'uno e l'altro, migliorerà la tua andatura più che correre 5 chilometri tutti di seguito. Se sei alla tua prima gara, puoi svolgere questi lavori di qualità una o due volte la settimana, ricordandoti di farli precedere e seguire da un breve (5-10 minuti) riscaldamento/defaticamento.

IL GRANDE GIORNO

La sfida più impegnativa posta da una gara di 5K è quella di trovare il ritmo giusto. Se parti troppo veloce, con tut-

ta probabilità arrancherai alla fine. In fase d'avvio, dunque, posizionati tranquillamente nelle retrovie. Questo ti consentirà di ridurre la tensione al momento del via e poi di procedere aumentando gradualmente la velocità per dare tutto quando mancano uno o due chilometri all'arrivo.

Ma qual è la velocità che dovresti tenere il giorno della gara? Indicativamente, se corri già da un po' di tempo, puoi pensare di girare a un'andatura di 30 secondi più veloce del tuo normale ritmo di corsa.

Se, ad esempio, in allenamento giri a 6'00" al chilometro, puoi ragione-

volmente pensare di finire la prova intorno ai 27'30".

Tieni presente che la maggior parte degli allenatori scoraggia i corridori che gareggiano per la prima volta dal mirare a tempi troppo difficili da raggiungere. La competizione dovrà essere soprattutto con te stesso. È il tuo risultato quello che conta. Cerca solo di arrivare in fondo bene, di tagliare il traguardo con ancora dentro la voglia di correre.

Se davvero l'esperienza ti sarà piaciuta, vedrai che la ripeterai. Ed è molto probabile che i tuoi tempi la prossima volta saranno migliori. ■

SCEGLI IL TUO LIVELLO

Runner's World ti propone due diversi programmi, entrambi di 5 settimane, per preparare la tua prima 5K. Se in allenamento non sei ancora arrivato a correre 5 chilometri di seguito, il programma 1, **Livello Principianti**, fa al caso tuo. Se invece sei già un runner con una certa esperienza ma non hai mai corso una 5K puoi rivolgerti al programma 2, **Livello Intermedio**.

ISTRUZIONI PER L'USO

- **Cammino/CT:** puoi camminare o fare del **Cross Training (CT)**, sport alternativi alla corsa come nuoto, bici, ellittica in palestra) a un'intensità moderata per i minuti indicati, o puoi prenderti un giorno di riposo.

- **Corse nei giorni feriali:** tutte le corse durante la settimana devono essere eseguite a un ritmo confortevole.

- **Corse lunghe nel weekend:** sono indicate in chilometri e non in minuti, per darti la certezza di aumentare adeguatamente la distanza di settimana in settimana. Il ritmo delle corse lunghe dovrà essere di 1 o 2 minuti più lento di quello che riesci a tenere in un 1.500 metri corso a manetta. Sentiti libero di fare eventualmente qualche tratto al passo.

Programma 1 - LIVELLO PRINCIPIANTI

Sett.	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	10' di corsa	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	15' di corsa	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	Riposo	3 km di corsa
2	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	15' di corsa	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	20' di corsa	Riposo oppure 20' di Cammino/CT	Riposo	3,5 km di corsa
3	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	20' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	25' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	Riposo	4,5 km di corsa
4	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	25' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	30' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	Riposo	5,5 km di corsa
5	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	30' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	30' di corsa	Riposo oppure 30' di Cammino/CT	Riposo	Gara 5K

ISTRUZIONI PER L'USO

- **Chilometraggio settimanale:** se non è indicato diversamente, le corse della settimana devono essere effettuate a un ritmo che comporti una **PS (Percezione dello Sforzo)** pari a un valore di 6 in una scala che va da 1 a 10.

- **Allunghi:** al termine delle tue corse trova un tratto piano e regolare, possibilmente su erba, per fare degli allunghi. Corri forte, in progressione, per 20 secondi, quindi recupera 45 secondi tra un allungo e l'altro corricchiando piano o camminando. • **Esercizi:** esegui una serie di esercizi di *core stability* per migliorare la tua stabilità e la tua azione di corsa. Per avere un esempio di una sequenza da inserire nella tua routine d'allenamento, vai su www.runnersworld.it clic *Principianti clic Core stability*.

- **Prove ripetute:** devono essere corse a una **PS** di 7-8. Tra una prova e l'altra corri facile per 5 minuti.

Programma 2 - LIVELLO INTERMEDIO

Sett.	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	5 km + 5 allunghi	Riposo	6 km + 5 allunghi	Riposo	6 km + 5 allunghi	da 3 a 5 km + 15' di esercizi	Riposo
2	5 km + 5 allunghi	Riposo	6 km + 2 x 5' a PS 7-8 + 15' di esercizi	Riposo	5 km + 5 allunghi	da 8 a 10 km + 15' di esercizi	Riposo
3	5 km + 5 allunghi	Riposo	6 km + 3 x 5' a PS 7-8 + 15' di esercizi	Riposo	5 km + 6 allunghi	10 km con gli ultimi 15' a PS 7-8 + 15' di esercizi	Riposo
4	5 km + 5 allunghi	Riposo	6 km + 2 x 10' a PS 7-8 + 15' di esercizi	Riposo	5 km + 5 allunghi	10 km con gli ultimi 15' a PS 7-8 + 15' di esercizi	Riposo
5	5 km + 5 allunghi	Riposo	5 km + 15' di esercizi	Riposo	3 km di corsa	3 km + 3 allunghi	Gara 5K