



RICONDIZIONAMENTO FISICO

Consigli per i runner che riprendono l'attività sportiva all'aperto

Da oggi 4 maggio, dopo quasi due mesi di stop, si potranno riprendere gli allenamenti in modo controllato, individuale e all'aperto. **Cosa accade al nostro corpo dopo circa 2 mesi di ridotta attività fisica?** Le evidenze scientifiche mostrano una riduzione della gittata cardiaca, un aumento della frequenza cardiaca e un'alterazione della funzionalità muscolare. **Cosa bisogna fare per ricondizionare il nostro fisico?** Occorre tenere in considerazione alcuni aspetti dell'allenamento, quali la gradualità e l'intensità. Per poter tornare ad uno stato di forma, infatti, si dovrà tornare a "lavorare sui fondamentali", quali lo stretching, gli esercizi di mobilità e di equilibrio, la postura, il potenziamento muscolare e il miglioramento della capacità e della potenza aerobica. Tutto ciò seguendo una dieta bilanciata che consenta gradualmente di ritornare al peso forma. Di seguito due proposte per una attività aerobica mista alla tonificazione muscolare. La scelta dei tempi di recupero è lasciata alla vostra condizione di forma, ovvero basata sulla frequenza cardiaca (se siete in possesso di un cardiofrequenzimetro) o della fatica percepita.

	SETTIMANA "ZERO" Ripresa dell'attività di corsa su strada o trail	SETTIMANE SUCCESSIVE (da 2 a 4) Attività propedeutiche per poter tornare agli allenamenti standard
Poco allenato	<p>Allenamento a bassa intensità</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 sedute di allenamento da 20 a 40' a ritmo leggero. Esempio: 10' di camminata a passo veloce, 15' corsa facile e 5' di nuovo camminata <p>Potenziamento muscolare</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 seduta di esercizi di potenziamento inserendo andature tecniche di base (skip, calciata, "pinocchietto" e saltelli vari) 	<p>Allenamento a bassa intensità</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 sedute di allenamento da 20 a 50' di corsa facile. <p>Allenamento a intensità moderata</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 seduta di corsa intensiva da 10 a 20' (continua o frazionata). Esempio: Riscaldamento, 5 prove ripetute da 2' e defaticamento 1km. <p>Potenziamento muscolare</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 circuito di potenziamento a carico naturale con andature tecniche
Abbastanza allenato (Atleta che ha mantenuto almeno 3-4 allenamenti settimanali in casa)	<p>Allenamento a bassa intensità</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 sedute di allenamento da 30 a 50' a ritmo leggero. Esempio: 35' corsa facile. <p>Potenziamento muscolare</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 circuito di potenziamento a carico naturale inserendo andature tecniche di base (skip, calciata, "pinocchietto" e saltelli vari) 	<p>Allenamento a bassa intensità</p> <ul style="list-style-type: none"> 2-3 sedute di allenamento da 40 a 80' di corsa facile <p>Allenamento a intensità moderata</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 seduta con corsa intensiva da 15 a 30' (continua, progressiva, frazionata). Esempio 1: Riscaldamento, 3 prove ripetute da 5' e 10' corsa facile. Esempio 2: Riscaldamento, fartlek 30' e 2km defaticamento <p>Potenziamento muscolare</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 seduta di potenziamento con prove ripetute di corsa in salita (su breve distanza max 100-150m).
<p>NOTE: Gli esercizi e i circuiti di potenziamento sono quelli visti in allenamento o suggeriti nelle video lezioni. Il riscaldamento comprende qualche minuto di corsa a ritmo blando, esercizi di mobilità, stretching e/o esercizi propriocettivi. Ricordatevi di tenere una postura corretta durante le andature e la corsa. Tutte queste parti non vengono qui illustrate nel dettaglio ma i tecnici Roberto Tracuzzi, Gabriele Rinaldi e Nadiya Sukharyna restano a vostra disposizione per ulteriori informazioni.</p>		

Tabella per la ripresa dell'attività sportiva all'aperto destinata ai runner di media - lunga distanza