



PROGRAMMA DI CORSA

Obiettivo:

Correre 30 minuti a ritmo intervallato con 25 minuti di corsa di intensità moderata e 5 minuti di corsa ad intensità vigorosa.

Consigli

1. Iniziare ad un livello che non ponga problemi.
2. Abbigliamento leggero in estate e a strati nei mesi più freddi.
3. Passare ad un livello successivo se risulta agevole farlo.
4. Tenere sotto controllo la frequenza cardiaca o svolgere un'intensità in cui è possibile parlare ma con qualche difficoltà (talk test).
5. Fare un adeguato riscaldamento prima dell'attività e degli esercizi di allungamento muscolare al termine (stretching).

Giorno	Livello	Durata	Intensità
1	1	5 min	Ritmo costante con respirazione facile
2	1	5 min	Ritmo costante con respirazione facile
3	2	6 min	Ritmo costante con respirazione facile
4	2	6 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
5	3	11 min	Ritmo costante con respirazione facile
6	3	11 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
7	4	12 min	Ritmo costante con respirazione facile
8	4	12 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
9	5	17 min	Ritmo costante con respirazione facile
10	5	17 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione impegnata
11	6	18 min	Ritmo costante con respirazione facile
12	6	18 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
13	7	23 min	Ritmo costante con respirazione facile
14	7	23 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
15	8	24 min	Ritmo costante con respirazione facile
16	8	24 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
17	9	29 min	Ritmo costante con respirazione facile
18	9	29 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata
19	10	30 min	Ritmo costante con respirazione facile
20	10	30 min	Intervallato: 5 minuti corsa con respirazione facile / 1 minuto corsa con respirazione leggermente impegnata

Corsa con respirazione facile: un ritmo che ti consente di parlare.

Corsa con respirazione leggermente impegnata: un ritmo che ti consente di parlare con una certa difficoltà.

PROGRAMMA DI SALTO CON LA CORDA

Obiettivo:

Riuscire a saltare la corda per 30 minuti intervallando il salto a momenti di brevi di riposo in 20 giorni.

Consigli

1. Utilizzare una corda della giusta misura.
2. Saltare su un terreno morbido.
3. Posizionare le mani davanti ai fianchi e far girare la corda principalmente con il movimento del polso.
4. Se sei in forte sovrappeso, soffri di ernia discale, hai problemi alle ginocchia, soffri di tendinite o l'asma non è controllata, il consiglio è di non saltare la corda.
5. Fare un adeguato riscaldamento prima dell'attività e degli esercizi di allungamento muscolare al termine (stretching).

Giorno	Livello	Durata	Salto	Riposo
1	1	6 min	20 sec	30 sec
2	1	6 min	20 sec	30 sec
3	2	9 min	30 sec	30 sec
4	2	9 min	30 sec	30 sec
5	3	12 min	40 sec	30 sec
6	3	12 min	40 sec	30 sec
7	4	15 min	50 sec	30 sec
8	4	15 min	50 sec	30 sec
9	5	18 min	1 min	20 sec
10	5	18 min	1 min	20 sec
11	6	21 min	1 min 10 sec	20 sec
12	6	21 min	1 min 10 sec	20 sec
13	7	24 min	1 min 20 sec	20 sec
14	7	24 min	1 min 30 sec	20 sec
15	8	27 min	1 min 40 sec	20 sec
16	8	27 min	1 min 40 sec	20 sec
17	9	30 min	1 min 50 sec	10 sec
18	9	30 min	1 min 50 sec	10 sec
19	10	30 min	2 min	10 sec
20	10	30 min	2 min	10 sec

Come fare per capire la misura adatta propria statura?

Come indicazione generale per principianti, si consiglia di scegliere una corda circa 90 centimetri più lunga della propria statura. Un modo per verificare se la misura è corretta è quella di unire i piedi, calpestare la corda, tenere le estremità con entrambe le mani ed estenderla fino all'ascella.