



Hai deciso che vuoi iniziare a correre, sollevare il sedere dal divano dopo anni di immobilità, grasso accumulato e ascensori presi anche per salire soltanto al primo piano. Lo so, è bello sentirsi piccoli Homer J. Simpson, padroni del divano, pesanti e goffi ma se senti davvero la necessità di migliorarti (anche solo di un po') continua a leggere questo articolo.

La cosa più saggia è iniziare gradualmente, magari camminando, perché – mi spiace dirvelo – ma non siete Usain Bolt e nemmeno gli assomigliate lontanamente. È ovvio che, se siete fumatori incalliti e/o sovrappeso e/o affetti da patologie cardiache, la prima cosa da fare sarà una visita medica per verificare la vostra idoneità.

L'unica cosa che vi servirà per questa prima fase è un paio di scarpe da running adatte al vostro piede/appoggio, tutto il resto è optional.

L'ideale per iniziare è programmare almeno 3 uscite settimanali (fino a un massimo di 6), personalmente vi sconsiglio di esagerare inizialmente anche se l'entusiasmo sarà altissimo ricorda che le "settimane" sono solo indicative, in realtà sarà meglio passare alla fase successiva soltanto nel momento in cui ci si sentirà a proprio agio e per niente affaticati al termine di un'uscita.

### **Ok, ma come faccio a capire qual è il ritmo giusto di corsa?**

Non preoccuparti, vale la regola della respirazione facile che ti permetta di conversare agevolmente.

#### **Settimana 1**

1 minuto di corsa leggera alternati a 2 minuti di camminata per 9 volte (tot. 27 minuti)

#### **Settimana 2**

2 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 6 volte (tot. 30 minuti)

### **Settimana 3**

4 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 5 volte (tot. 35 minuti)

Al termine di queste prime settimane si inizierà a sentirsi più vitali, attivi e reattivi. Attenzione, non esagerate comunque, le prossime settimane saranno ancora più fighe!

### **Settimana 4**

6 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 5 volte (tot. 45 minuti)

### **Settimana 5**

10 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 4 volte (tot. 52 minuti)

### **Settimana 6**

15 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 3 volte (tot. 54 minuti)

Adesso dovresti cominciare a sentirti in forma, stai iniziando a percorrere qualche chilometro. Poco più di un mese fa eri un bradipo da divano e adesso ti senti più vitale e attivo. E pure sul piano estetico inizi a migliorare. Che vuoi di più? Continuare, ovviamente.

### **Settimana 7**

25 minuti di corsa leggera alternati a 3 minuti di camminata per 2 volte (tot. 56 minuti)

### **Settimana 8**

40 minuti di corsa leggera (uscita 1)

40 minuti di corsa leggera (uscita 2)

45 minuti di corsa leggera (uscita 3)

### **Settimana 9**

45 minuti di corsa leggera (uscita 1)

50 minuti di corsa leggera (uscita 2)

50 minuti di corsa leggera (uscita 3)

### **Settimana 10**

1 ora di corsa leggera oppure 10 km (uscita unica)

Al termine di questa fase riposa qualche giorno, stai imparando a correre e il tuo organismo inizia ad adattarsi. Prenditi sempre i tuoi tempi, se senti la necessità di riposare un giorno in più non farti problemi: è sempre bene ascoltare i segnali del nostro corpo.