

SCHEDA N° 2

Eeguire dei tratti di 10-15m nelle andature indicate sotto, ritornare camminando, e riprendere subito quella successiva; è possibile farle su terreno duro o morbido (anche in giardino), l'importate è che il tratto sia circa di 10-15m.

Quando fare gli esercizi

L'ideale è farlo una volta completato il riscaldamento (compresi i 4 Movimenti di allungamento funzionale) o a fine allenamento; sarà normale, dopo averli eseguiti, avere le gambe affaticate per anche 5-10'; successivamente, la corsa diventerà più sciolta.

Quante volte a settimana

L'ideale è inserirlo inizialmente in sedute di corsa lenta di 40-60', 1 o 2 volte a settimana.

Poi in base alle risposte individuali è possibile modificare e perfezionare l'approccio.

Ricordarsi sempre che deve essere un allenamento "complementare" alla corsa, quindi non deve portare affaticamenti alle sedute più importanti della settimana.

Esercizi

Eeguire per 8-12' (iniziare con 8') in forma alternata i 5 movimenti indicati sotto:

- Skip
- Corsa calciata dietro
- Corsa calciata sotto
- Skip laterale (dx-sx)
- Corsa calciata avanti a ginocchia tese (20-25m e ritorno in corsetta leggera)

Skip a ginocchia basse, Corsa calciata dietro e Corsa calciata sotto

Da fare come nella Scheda n° 1; incrementare (come scritto sopra) eventualmente solo la lunghezza del tratto di corsa fino a 15m.

COME SI ESEGUE LO SKIP LATERALE

Si esegue come lo skip normale ma spostandosi lateralmente.

Anche in questo caso non bisogna farlo sulle punte, ma si deve avere comunque la sensazione che la parte anteriore del piede spinga con reattività a terra, coinvolgendo anche i glutei; evitare di avere la sensazione di “sedersi”.

È particolarmente importante che le caviglie siano ben allineate con il corpo e le punte perpendicolari alla direzione di corsa.

COME SI ESEGUE L CORSA CALCIATA AVANTI A GINOCCHIA TESE

È importante mantenere il

busto leggermente inclinato in avanti (mentre spontaneamente si sarebbe portati a sbilanciarsi all'indietro) e spingere principalmente con l'avampiede, minimizzando l'appoggio del tallone e focalizzandosi sull'effetto orizzontale della spinta.

Anche in questo caso, è da prestare attenzione ad effettuare spinte simmetriche, in particolar modo a livello dei piedi; in caso di difficoltà è consigliabile ridurre l'intensità dell'esercizio. Con il tempo, la lunghezza di questo tratto potrà arrivare anche a 20-25m con ritorno in corsetta leggera.