

POTENZIAMENTO PER LA CORSA

Potenziamento sui scalini

Ecco un esempio di allenamento utile per il potenziamento, da fare utilizzando dei gradini (per esempio quelli delle piscine di Bellinzona).

10 minuti corsa lenta

Riscaldamento scalini

- fare i gradini di 2 rampe in salita portando le ginocchia verso il petto e alla terza rampa portare le ginocchia lateralmente verso le spalle, poi tornare al punto di partenza corricchiando. **Ripetere 2 volte**

- salire i gradini delle 3 rampe con tre passettini veloci su ogni gradino. poi tornare al punto di partenza corricchiando. **Ripetere 2 volte**

- salire saltando con entrambi i piedi, poi tornare al punto di partenza corricchiando. **Ripetere 2 volte**

Lavoro

- Allungo sull'asfalto lungo tutte e 3 le rampe, salire spingendo le ginocchia in alto. **Ripetere 5 volte**

Recupero 2 minuti

- Skip (corsa veloce a ginocchia alte) sull'asfalto per la lunghezza delle 3 rampe, salire e scendere le 3 rampe con le mani sui fianchi usando solo le gambe. **Ripetere 5 volte**

Recupero 2 minuti

- Allungo sull'asfalto lungo tutte e tre le rampe, salire e scendere di corsa e fare skip piccoli e veloci tra una rampa e l'altra sull'erba (per raggiungere la rampa successiva). **Ripetere 5 volte**

Recupero 5 minuti

6 x 100m massimo e recupero 100m al passo

Defaticamento