



Correre, per Principianti. La Nuova Serie!

Massimo



La piccola Martina... quand'era più piccola

Sta arrivando la primavera... e con lei tornano l'aria più mite e gli allenamenti di corsa! Anche quest'anno vorrei arrivare a **correre in poco tempo 10 chilometri**, scrivendo qui alcune riflessioni personali e prestando sempre attenzione a non farmi del male inutilmente!

C'è parecchio materiale in internet, ma questo testo è diverso dagli altri, perché è un resoconto specifico e dettagliato della mia personale esperienza di principiante, **quarantunenne** e un po' **sovrappeso**. All'inizio di questa nuova esperienza peso infatti **81 kg**, circa 3 chili oltre il mio peso forma, per un uomo - come me - alto 1 metro e 80 centimetri.

L'anno scorso ho praticato la corsa durante i tre mesi estivi, dai primi giorni di luglio fino alla fine di settembre, acquisendo un poco di forma fisica e perdendo oltre 3 chili in eccesso, che per fortuna non ho più recuperato se non per una parte. Per capire cosa ho fatto l'anno scorso - da assoluto principiante - [vedere qui](#): vi troverete un resoconto dettagliato della passata esperienza.

Vale sempre una importantissima regola di base, che tengo sempre presente per rispettare il mio corpo: **non bisogna esagerare e sforzare troppo il fisico**, in particolare non bisogna tornare a correre finché non sono passati i piccoli traumi ed i dolorini della corsa precedente. Questo vuol dire - nel caso mio - lasciar passare almeno due o tre giorni prima di tornare a correre.

Il mio 1° obiettivo è stato quello di lavorare sulla resistenza e di aumentare progressivamente la durata della corsa fino ad un massimo di 60 minuti e 10 chilometri. Qui ho segnato l'elenco dei primi allenamenti fatti:

1. 4/3 ore 17.45, 10 minuti corsa e 2 minuti marcia, x 2 volte

2. 13/3 ore 17.45, 15 minuti corsa e 2 minuti marcia, x 2 volte
3. 19/3 ore 17.15, 20 minuti corsa e 2 minuti marcia, x 2 volte ([dettagli](#))
4. 24/3 ore 17.45, 25 minuti corsa e 2 minuti marcia, x 2 volte ([dettagli](#))
5. 27/3 ore 17.45, 30 minuti corsa e 2 minuti marcia, x 2 volte ([dettagli](#))
6. 4/4 ore 10.45, 40 minuti di corsa ([dettagli](#))
7. 8/4 ore 17.45, 45 minuti di corsa ([dettagli](#))
8. 15/4 ore 18.30, 60 minuti di corsa ([dettagli](#))
9. 22/4 ore 18.00, 60 minuti di corsa ([dettagli](#))

1° checkpoint, verifica e riflessioni varie al 25 Aprile 2010:

Dopo nove allenamenti in poco meno di due mesi peso circa **80 kg**, cioè uno in meno rispetto all'inizio. Sto cominciando lentamente a stare attento all'alimentazione, anche se continuo a **mangiare un po' di schifezze fuori dai pasti**, tipo gli snack al cioccolato!!! So che dovrei aiutarmi col truccetto di bere un po' d'acqua (con alcune gocce di limone spremuto!) se sono nervoso, piuttosto di "sbeccottare" robbaccia varia, ma ancora non lo faccio! Ahi!

Ora che sono riuscito a correre 10 Km, il mio 2° obiettivo sarà quello di lavorare sulla velocità: tenendo perciò fisso un percorso di circa 10 chilometri, cercherò di diminuire progressivamente il tempo impegnato per percorrerlo. Qui segnerò l'elenco degli allenamenti fatti in tal senso:

1. 29/4 ore 18.30, 57:30 minuti di corsa ([dettagli](#))
2. 10/5 ore 18.30, 62 minuti di corsa ([dettagli](#))
3. 13/5 ore 18.00, 57:30 minuti di corsa ([dettagli](#))
4. 2/6 ore 18.00, 58:30 minuti di corsa ([dettagli](#))
5. 28/7 ore 18.30, 50 minuti di corsa, solo 8 chilometri ([dettagli](#))
6. 9/8 ore 18.30, 65 minuti di corsa, solo 9 chilometri ([dettagli](#))
7. 12/8 ore 18.30, 65 minuti di corsa ([dettagli](#))
8. 18/8 ore 18.30, 28 minuti di corsa, solo 5 chilometri ([dettagli](#))
9. 20/8 ore 18.30, 28 minuti di corsa, solo 5 chilometri ([dettagli](#))
10. 25/8 ore 18.30, 62 minuti di corsa, di nuovo 10 chilometri ([dettagli](#))

2° checkpoint, verifica e riflessioni varie al 31 Agosto 2010:

In pratica la fine di agosto è (stata) la fine della stagione di corsa e l'inizio di quella di pallavolo in palestra. A marzo del prossimo anno se ne riparlerà.