

# Jogging: programma di allenamento per principianti

Obiettivo: dopo 8 settimane riuscire a correre tranquillamente per 35 minuti. Importante durante l'allenamento: ascoltare le proprie sensazioni e incrementare il ritmo lentamente. Vale la pena introdurre esercizi di tecnica di corsa prima di ogni unità di corsa, al fine di correre in modo efficiente. ([css.ch/correre](https://css.ch/correre))

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
<b>1. settimana</b> Inizi	Pausa	5' di riscaldamento 1' di jogging 1' di camminata } 8x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 1' di jogging 1' di camminata } 8x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 1' di jogging 1' di camminata } 8x 5' di defaticamento
<b>2. settimana</b> Inizio blando	Pausa	5' di riscaldamento 2' di jogging 2' di camminata } 6x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 2' di jogging 2' di camminata } 6x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 2' di jogging 2' di camminata } 6x 5' di defaticamento
<b>3. settimana</b> Primi progressi	Pausa	5' di riscaldamento 3' di jogging 3' di camminata } 4x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 3' di jogging 3' di camminata } 4x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 3' di jogging 3' di camminata } 4x 5' di defaticamento
<b>4. settimana</b> Adesso si fa più intenso	Pausa	5' di riscaldamento 4' di jogging 2' di camminata } 4x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 4' di jogging 2' di camminata } 4x 5' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 4' di jogging 2' di camminata } 4x 5' di defaticamento
<b>5. settimana</b> Provare a correre a ritmo gara	Pausa	5' di riscaldamento 5' di jogging 3' di camminata } 3x 10' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 8' di jogging 5' di camminata } 8' di jogging 10' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 20' di jogging 10' di defaticamento
<b>6. settimana</b> Variare il ritmo	Pausa	5' di riscaldamento 5' di jogging 3' di camminata } 3x 10' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 10' di jogging 3' di camminata } 10' di jogging 10' di defaticamento	Pausa	5' di riscaldamento 25' di jogging 10' di defaticamento

# Jogging: programma di allenamento per principianti

Obiettivo: dopo 8 settimane riuscire a correre tranquillamente per 35 minuti. Importante durante l'allenamento: ascoltare le proprie sensazioni e incrementare il ritmo lentamente. Vale la pena introdurre esercizi di tecnica di corsa prima di ogni unità di corsa, al fine di correre in modo efficiente. ([css.ch/correre](http://css.ch/correre))

	1. giorno	2. giorno	3. giorno	4. giorno	5. giorno	Fine settimana (6. + 7. giorno)
<b>7. settimana</b> Ora si fa sul serio	Pausa	 5' di riscaldamento 10' di jogging 5' di camminata } 2x 5' di defaticamento	Pausa	 5' di riscaldamento 5' di jogging 2' di camminata } 6x 5' di defaticamento	Pausa	 5' di riscaldamento 30' di jogging 5' di defaticamento
<b>8. settimana</b> Preparazione	Pausa	 5' di riscaldamento 15' di jogging 5' di camminata } 2x 5' di defaticamento	Pausa	 5' di riscaldamento 5' di jogging 2' di camminata } 7x 5' di defaticamento	Pausa	 5' di riscaldamento 35' di jogging 5' di defaticamento

' = Minuti

- 5: intervalli intensi: allenamento d'intensità molto elevata, che può essere sostenuto solo per breve tempo.
- 4: fartlek intenso, corsa a ritmo costante e a ritmo gara: allenamento impegnativo, il ritmo può essere sostenuto solo per una durata e una distanza limitate.
- 3: jogging, corsa di resistenza media e gioco di velocità: ritmo di corsa solitamente sostenuto nel jogging. Lo sforzo è percepibile.
- 2: jogging, corsa di resistenza leggera: ritmo lento, è ancora possibile parlare senza problemi.
- 1: riscaldamento, defaticamento, ritmo molto piacevole, preferibile terreno pianeggiante.
- 0: camminata

 = allenamento per la corsa