



# PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LA CORSA DEL LAGO DI SARNEN 5 KM RUN & FUN

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI VIKTOR RÖTHLIN,  
ESPERTO DI RUNNING DI OCHSNER SPORT

**SARNERSEE**  
**LAUF** 21.1.10.5 KM



# GUIDA AL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

<b>PROGRAMMA DI ALLENAMENTO</b>	<b>Completamento della mezza maratona</b> Programma di 14 settimane per prepararsi alla mezza maratona senza fretta. L'obiettivo è completare la corsa e fare una bella esperienza.	<b>Mezza maratona in 2h</b> Programma di 14 settimane con l'obiettivo di riuscire a correre la mezza maratona in 2 h.	<b>Mezza maratona in 1h45min</b> Programma di 14 settimane per runner ambiziosi che, oltre a tagliare il traguardo, desiderano stabilire un buon tempo.
<b>STRUTTURA DEL PROGRAMMA</b>	Il programma è strutturato a cicli. Dopo una settimana rilassata, seguono sempre una settimana di media intensità e una settimana impegnativa. Le sessioni di allenamento sono contraddistinte da colori in base all'intensità. In zona verde corri lentamente e in scioltezza. In zona gialla corri a velocità media e in zona rossa devi dare il massimo. <b>Due terzi di tutti gli allenamenti sono «verdi» e questo è importante per la resistenza di base!</b>		
<b>FLESSIBILITÀ</b>	Sii flessibile! Puoi spostare e girare gli allenamenti nell'arco della stessa settimana come vuoi. <b>Attenzione, però:</b> 1. Dopo un allenamento «rosso» e una long run, fai sempre un giorno di pausa. 2. Non spostare nessun allenamento alla settimana successiva.		
<b>PIU ALLENAMENTI</b>	Se desideri allenarti di più, allora gli allenamenti extra dovranno essere tutti in zona verde e dovranno svolgersi solo nella seconda settimana (impegno moderato) o nella terza (impegnativa). <b>Non riempire mai una settimana di training rilassato con ulteriori sessioni di allenamento di corsa.</b> In alternativa puoi praticare uno sport che rientri in zona verde o, al massimo, in zona gialla.		
<b>ALLENAMENTI SALTATI</b>	Se puoi fare max. 2 allenamenti nella settimana: opta per la long run (se presente) e un allenamento «giallo». Se puoi fare max. 1 allenamento nella settimana: opta per la long run. Tuttavia, nella preparazione degli ultimi 3 mesi, questo può capitare al massimo 2 volte. Diversamente devi assolutamente compensare con la pratica di uno sport alternativo!		
<b>MOTIVAZIONE</b>	L'obiettivo «Mezza maratona» dev'essere un divertimento, per cui mantieni alta la motivazione. Corri spesso con amici. Fatti accompagnare in bici dai tuoi figli durante le long run. Se la motivazione è zero, per una volta sposta l'allenamento.  Apprezza il miglioramento della tua forma fisica e soprattutto ascolta il tuo corpo. Se ti senti molto stanco/a o se sei zoppicante, rinuncia a un allenamento, oppure allenati solo in zona verde anziché gialla. Non dimenticare: ogni terza settimana è una settimana dura. Alla fine di questa settimana di allenamento dovresti essere parecchio stanco/a! Per questo segue sempre una settimana rilassata per il recupero. Ragione di più per godersela appieno :-).		
<b>POTENZIAMENTO DEL CORE &amp; ALLENAMENTO COMPLEMENTARE</b>	Oltre ad allenare la resistenza, è importante anche potenziare l'apparato motorio per prevenire infortuni. Per questo, oltre ad allenarti nella corsa, inserisci assolutamente anche sessioni di potenziamento. In particolare dovresti potenziare il core, che ti permette uno stile di corsa in posizione eretta e stabile ed effettuare regolari allenamenti complementari per la stabilità dell'asse delle gambe.		

GUIDA		COMPLETAMENTO DELLA MEZZA MARATONA	MEZZA MARATONA IN 2H	MEZZA MARATONA IN 1H45
CR l	Corsa di resistenza lenta	Corrisponde alla zona verde. Dev'essere possibile parlare senza problemi e senza interruzione.		
	Ritmo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
CR m	Corsa di resistenz media	Corrisponde alla zona gialla. È possibile pronunciare alcune frasi alla volta.		
	Ritmo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
CR v	Corsa di resistenza veloce	Corrisponde alla zona rossa. È quasi impossibile pronunciare frasi intere.		
	Ritmo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30
06:15	Pace:	Un pace di p.es. 6:15 significa che percorri un chilometro nel tempo di 6 minuti e 15 secondi.		
45'	Indicazione del tempo	Corri per 45 minuti nella zona di intensità indicata dal colore.		
10x	Ripetizioni	Numero di ripetizioni per sequenza		
LR	Long run	La corsa lunga.		
A	Avvio della corsa	In zona verde		
FF	Fase finale della corsa	In zona verde		
PJ	Pausa di jogging	In zona verde		
FL	Fartlek (termine svedese)	Il fartlek è un interval training irregolare. Ciò significa che nel periodo di tempo assegnato il/la runner può alternare tratti veloci e lenti a piacere. Più breve è il tratto prescelto, tanto più veloce sarà la corsa su questo percorso. L'intensità varia dal verde al rosso.		
SA	Sport alternativo	Una qualsiasi disciplina sportiva a tuo piacere per compensare. Ideali sono gli sport di resistenza come il ciclismo, il pattinaggio in linea, il nuoto, l'escursionismo ecc.		
F	Footing	Jogging molto lento in zona verde		

## ESEMPI DI LETTURA

CR l 60'	A15' / 3x 3 km, PJ 5' / FF15'	A 15' / FL 45' / FF15'	LR: CR l 40', CR m 30'
- Corsa di resistenza di 60 minuti in zona verde	- Avvio della corsa 15 minuti - Corriere 3 km di fila in zona gialla per 3 volte di seguito. Tra una sessione e l'altra Jogging in scioltezza per 5 min. - Fase finale della corsa 15 minuti	- Avvio della corsa 15 minuti - Attaccare subito 45 minuti di fartlek - Fase finale della corsa 15 minuti	Long run composta da - 40 minuti in zona verde (CR l), poi direttamente 30 minuti in zona gialla (CR m).

## CALCOLO DEL RITMO

Per sapere qual è il tuo ritmo personale, fai 10 km di corsa più veloce che puoi, oppure stima in quanto tempo riesci attualmente a coprire la distanza di 10 km. Prendiamo come esempio 50 minuti per 10 km, che corrisponde a un pace di 5 minuti al chilometro.

Ritmo	Calcolo	Nell'esempio	Pace dell'esempio
Rigenerativo	+ 35-50%	5 min + 35-50%	= 06:45 - 07:30
Lento	+ 25-40%	5 min + 25-40%	= 06:15 - 07:00
Medio	+ 10-25%	5 min + 10-25%	= 05:30 - 06:15
Veloce	+ 0-10%	5 min + 0-10%	= 05:00 - 05:30

# SETTIMANA 1 - 4

SETTIMANA 1	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	CR l 20' / W5' / CR l 20'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	SA
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 2	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR l 30'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A10' / CR m 15' / FF10'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	SA
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 3	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR l 20'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A10' / 8X 1' veloce - 1' lento / FF10'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR l 30'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 4	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	W50'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	CR l 40'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	SA
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

# SETTIMANA 5 - 8

SETTIMANA 5	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	DL l 30'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	DL m 30'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	AS
DOMENICA	
ALTRO	2x Rumpfkraft & Ergänzungstraining/ Woche

SETTIMANA 7	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR l 30'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	CR m 30'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	SA
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 6	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	W40'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A 10' / FL 15' / FF15'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR l 30'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 8	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR l 30'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A10' / 2x 8', PJ 3' / FF10'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	W60'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

# SETTIMANA 9 - 12

SETTIMANA 9	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR   20'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A5' / 4x 500m, PJ 3' / FF5'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR   40'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 10	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	W50'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	CR   30'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	SA
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 11	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR   20'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A10' / 6x 2', PJ 2' / FF10'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR   30'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

SETTIMANA 12	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR   25'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	A10' / 10X 1' veloce - 1' lento / FF10'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR   35'
DOMENICA	
ALTRO	2 x potenziamento core & allenamento complementare / settimana

# SETTIMANA 13 - 14

SETTIMANA 13	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	CR I 20'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	W40'
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	CR I 30'
DOMENICA	
ALTRO	

SETTIMANA 14	PIANO DI ALLENAMENTO / COMPLETAMENTO DELLA CORSA DI 5 KM
LUNEDÌ	A10' / 2x 3', PJ 2' / FF10'
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	Footing 20'
VENERDÌ	
SABATO	
DOMENICA	Corsa del lago di Sarnen 5 km
ALTRO	



# CORSA

OGNI LUNEDÌ SERA  
GRATIS E FACOLTATIVO.

# CON

IN 17 CITTÀ DELLA SVIZZERA.

# NOI.



# RUN DAY MON DAY

