

**Il miglio per l'autismo giunge alla terza edizione e si è pensato di fornire due programmi di allenamento per completare la distanza senza particolari problemi. Sono rivolti a chi è alle prime armi o addirittura a chi non ha mai corso.**

**Potete far ricorso al video da me predisposto ma credo che avere sottomano il testo possa aiutarvi oltre ad ascoltare i suggerimenti.**

**Preparazione per il Miglio per l'autismo 2023 (collina di Torino 28 Maggio 2023) studiata da Coach Pietro**

## **PROGRAMMA TIPO A (PRINCIPIANTI)**

**Per chi inizia da zero si consiglia d'iniziare con la pratica di una camminata impegnata.**

Prevede tre distinte fasi:

***FASE UNO: SOLO CAMMINATA (A): 2 settimane con tre uscite a settimana***

Si inizia con 10' minuti per raggiungere i 20'. Segue un esempio di progressione della camminata: minuti 10, 12, 14, 16, 18, 20.

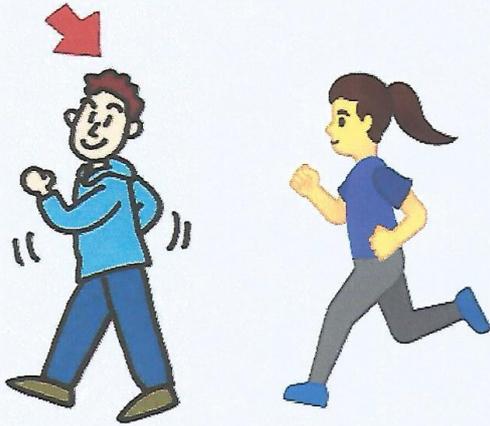
### **Modalità di esecuzione:**

Dopo pochi minuti di riscaldamento con andatura lenta ove verrà curata molto la respirazione con profonde inspirazioni ed espirazioni, si cerchi un ritmo costante per procedere con impegno

**FASE DUE: camminata e corsa lenta : 6 settimane.** Dalla terza settimana si potrà iniziare a introdurre la corsa alternando camminata e corsa lenta con l'obiettivo di diminuire progressivamente il tempo di camminata ed aumentare quello della corsa.

**Modo di procedere:** raggiunti i 20 minuti della fase 1 si inizierà, a partire dalla terza settimana ad aggiungere 5' minuti di corsa lenta, dalla quarta 17' camminata + 8 di corsa lenta, dalla quinta 14 di camminata + 12' di corsa; dalla sesta 12' camm+14' di corsa; dalla settima 10' camm+17 corsa: dall'ottava 10' di camm+20 di corsa. Il tempo complessivo del lavoro (corsa + camminata) è progressivo si parte da 25' per arrivare a 30'.

Vedi tabella seguente :



### ESEMPIO DI CAMMINATA + CORSA

Camminata	Corsa lenta	Totale	
20'	5'	25'	settimana 3 ✓
17	8	25	" 4 ✓
14	12	26	settimana 5 ✓
12	14	26	" 6 ✓
10	17	27	" 7 ✓
10'	20'	30'	" 8 ✓

**Commento :** più minuti di corsa e meno i minuti di camminata al susseguirsi delle settimane.

**FASE TRE** : Nelle ultime 2 settimane si abbandona la camminata e si procede nel programma inserendo la corsa per 20 minuti sino a pervenire 30 minuti alla fine della decima settimana .

## **PROGRAMMA TIPO B (Per chi ha già una qualche confidenza con la corsa). Totale 8 settimane**

**Fase 1 (5 settimane)** Si inizia con 10' minuti di corsa lenta per raggiungere progressivamente, alla fine delle sei settimane i 30 minuti Si progredisce *aggiungendo ad ogni settimana 5' di corsa in più*. Terminato il tempo di corsa si potrà camminare per altri 10' dedicando tempo ad una respirazione profonda (inspirazione ed espirazione) ed agli esercizi di stretching proposti

**Fase 2 (2 settimane): completamento della preparazione tramite allunghi e lavori sulla velocità con l'obiettivo di superare la vischiosità atletica**

Raggiunti i 30' di corsa senza soluzione di continuità potrete orientarvi verso lavori atletici specifici come **allunghi o velocità**. L'allungo inizia con velocità lenta che, progressivamente, andrà incrementata toccando il suo apice nella parte finale. Il lavoro sulla velocità, invece, richiede una velocità costante dall'inizio alla fine della distanza scelta.

Dedicare a questi lavori *una sessione specifica una volta la settimana per cambiare il modo di corsa e non rimanere fossilizzati nell'usuale gesto atletico*. Quando non si effettuano questi lavori si continua con la corsa lenta per 30/35'

### **DISTANZE PER ALLUNGHI E VELOCITA'**

Velocità: max 80 metri con ripetizioni da 4 a 7. Allunghi: 120/200 metri con un numero di ripetizioni da 4 a 7. Terminate le rispettive

distanze camminate o eseguite corsa molto lenta poi, quando vi sentite pronti, ripetete le distanze. Al termine di questo lavoro inserire esercizi di stretching proposti ( Vedi Video )

### **Fase 3: Saggiare il livello raggiunto con lento incremento della velocità di corsa (ottava ed ultima settimana)**

Dopo il ventesimo minuto di corsa ad ***umentate leggermente l'andatura***; non dovrebbe essere difficile perché se avete lavorato bene l'andatura più veloce si produrrà spontaneamente. In alternativa provate a misurarvi con terreni in leggera o media pendenza così imparerete a variare la vostra falcata (in salita è più breve e richiede una spinta delle braccia più accentuata)

### **Decidere quando inserire l'allenamento**

*Va da subito individuato in quale momento della vostra giornata inserirlo* senza cozzare con altri impegni evitando stress per eseguirlo. Scelta un'ora nella mattina, nel pomeriggio o sera occorre seguire quanto deciso.

***Rispettare i giorni e le ore*** senza colpevolizzarvi troppo se non vi riuscite. L'importante è continuare ad allenarsi con continuità: l'eccezione è sempre permessa. **La parola chiave è perseveranza**

***Quante volte alla settimana debbo allenarmi?*** due, meglio tre ***purché non consecutivi***. Il motivo? il riposo è tanto utile all'organismo quanto l'allenamento stesso. Solo così potrete evitare infortuni consentendo al corpo di abituarsi, **gradualmente**, ai nuovi ritmi che vi siete dati.

**QUANDO l'allenamento è ben eseguito? Quando almeno due delle tre condizioni indicate sono soddisfatte**

- a) Se sarete pervasi da un senso di benessere fisico e di soddisfazione psicologica, simile ad una felicità contenuta (si tratta dell'EFFETTO ENDORFINE che hanno una struttura chimica e meccanismo d'azione simile agli oppiacei)
- b) Se avvertirete dentro di voi energia sufficiente per proseguire a correre per qualche minuto
- c) se crescerà la vostra autostima per aver svolto con regolarità gli allenamenti

**BUONA CORSA BUON MIGLIO 2023**

**VI ASPETTO NUMEROSI PER VIVERE UNA  
GIORNATA DI SPORT SENZA BARRIERE**