

SCHEDA N° 2

(istruzioni per l'uso)

Eeguire dei **tratti di 10-15m** nelle andature indicate sotto, ritornare camminando, e riprendere subito quella successiva; è possibile farle su terreno duro o morbido (anche in giardino), l'importante è che il tratto sia circa di 10-15m.

Quando fare gli esercizi

L'ideale è farlo una volta completato il riscaldamento (compresi i [4 Movimenti di allungamento funzionale](#)) o a fine allenamento; sarà normale, dopo averli eseguiti, avere le gambe affaticate per anche 5-10'; successivamente, la corsa diventerà più sciolta.

Quante volte a settimana

L'ideale è inserirlo inizialmente in sedute di corsa lenta di 40-60', 1 o 2 volte a settimana. Poi in base alle risposte individuali è possibile modificare e perfezionare l'approccio. Ricordarsi sempre che deve essere un allenamento "complementare" alla corsa, quindi non deve portare affaticamenti alle sedute più importanti della settimana.

Esercizi

Eeguire per **8-12'** (iniziare con 8') in forma alternata i 5 movimenti indicati sotto:

- **Skip**
- **Corsa calciata dietro**
- **Corsa calciata sotto**
- **Skip laterale (dx-sx)**
- **Corsa calciata avanti a ginocchia tese** (20-25m e ritorno in corsetta leggera)

Skip a ginocchia basse, Corsa calciata dietro e Corsa calciata sotto

Da fare come nella [Scheda n° 1](#); incrementare (come scritto sopra) eventualmente solo la lunghezza del tratto di corsa fino a 15m.

COME SI ESEGUE LO SKIP LATERALE

Si esegue come lo skip normale ma spostandosi lateralmente (vedi [video](#)). Anche in questo caso non bisogna farlo sulle punte, ma si deve avere comunque la sensazione che la parte anteriore del piede *spinga con reattività a terra, coinvolgendo anche i glutei*; evitare di avere la sensazione di "sedersi".

È particolarmente importante che le **caviglie siano ben allineate con il corpo** e le punte perpendicolari alla direzione di corsa.

Le prime volte, per apprendere meglio il movimento, è meglio eseguire queste andature sui tratti di lunghezza minima (10m).

Questo tipo di movimento può far **percepire asimmetrie** tramite la sensazione di “debolezza” nel svolgere le andature da un lato, oppure attraverso l’impressione di avere una gamba che spinge maggiormente. In questi casi, è **importante ridurre l’intensità dell’esercizio al fine di percepire maggiore simmetria nei movimenti**. Eseguire sempre 2 ripetizioni alla volta, una a destra e quella successiva a sinistra.

COME SI ESEGUE L CORSA CALCIATA AVANTI A GINOCCHIA TESE

Si avanza come nel [video](#) mantenendo le **ginocchia tese**. È importante mantenere *il busto leggermente inclinato in avanti* (mentre spontaneamente si sarebbe portati a sbilanciarsi all’indietro) e spingere principalmente con l’avampiede, **minimizzando l’appoggio del tallone** e focalizzandosi **sull’effetto orizzontale della spinta**. Anche in questo caso, è da prestare attenzione ad effettuare spinte simmetriche, in particolar modo a livello dei piedi; in caso di difficoltà è consigliabile ridurre l’intensità dell’esercizio. Con il tempo, la lunghezza di questo tratto potrà arrivare anche a **20-25m** con ritorno in corsetta leggera.

IMPORTANTE

Il miglioramento dipende dall’impegno con il quale viene continuamente ricercata la precisione dei movimenti; per questo motivo consiglio di **leggere più volte ed in diversi momenti** le indicazioni riportate sopra. Questo permetterà che non sfuggano elementi essenziali (visto che i dettagli sono tanti). I punti in comune tra i movimenti sono:

- **Massima precisione e simmetria dei movimenti**
- **Busto allineato leggermente inclinato in avanti** (evitare la sensazione di correre “seduti” o all’indietro, per effettuare una corretta spinta orizzontale).
- Nel caso in cui il carico di questa seconda scheda **dovesse risultare eccessivo**, è consigliabile tornare alla prima ed eventualmente lavorare maggiormente sulla [forza muscolare](#).
- Ascoltare le proprie sensazioni ed incrementare il carico (minuti o intensità) con la **massima gradualità per evitare problematiche tendinee**. Al limite, può essere consigliabile effettuarle a fine allenamento.