

# SCHEDA N° 2

## (istruzioni per l'uso)

Eseguire in **tratti di 10-15m** le andature della precedente scheda nelle stesse modalità.

### 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'

### 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

Eseguire per **7-10'** (iniziare con 7') in forma alternata i **5 movimenti della precedente scheda** (consiglio di rivedere con precisione le descrizioni degli esercizi).

L'intensità può ora essere leggermente maggiore (**fino all'80-90% del massimale**) ma non per tutti i 7-10'; le prime ripetizioni saranno al 50-70% per poi incrementare progressivamente fino arrivare (solo le ultime) all'80-90%.

Le **pause** tra ogni ripetizione potranno essere leggermente prolungate.

**N.B.:** se ci si sente particolarmente stanchi, limitarsi ad effettuarle al 50-60% della massima intensità.

L'incremento delle intensità e del volume deve essere **modulato e personalizzato** al fine di non andare ad affaticare le normali sedute di allenamento.

Inoltre, sarà sempre bene seguire lo **schema sequenziale della scheda precedente** (skip → calciata avanti → calciata dietro, ecc.), ma prestando attenzione alle sensazioni che si hanno quando si corre normalmente ed effettuare alcune modifiche; ad esempio:

- **Se percepisco di spingere orizzontalmente, ma non avere un'elevata frequenza dei movimenti**, probabilmente avrò bisogno di esercizi "ginocchio dominanti" (soprattutto la *calciata sotto*)
- **Se percepisco di alzare troppo le ginocchia e spingere poco orizzontalmente**, allora avrò più bisogno della calciata avanti (cioè dell'esercizio "anca dominante").
- **Se percepisco di appoggiare il piede troppo avanti al baricentro** ([overstriding](#)) allora avrò bisogno di esercizi "ginocchio dominante" (soprattutto la calciata sotto e calciata dietro)
- **Se percepisco una certa asimmetria nei movimenti**, allora è bene lavorare uniformemente su tutti gli esercizi, ma limitando le intensità e le ampiezze (soprattutto della calciata avanti). In questi casi potrebbe essere anche utile far [analizzare la propria tecnica di corsa](#), per intervenire in maniera più adeguata.

## Inserimento delle andature in altri momenti

Dopo diversi mesi (o **un anno**) durante i quali si è capito come organizzare proficuamente questa seconda scheda, sarà possibile inserire anche qualche andatura nella **routine di riscaldamento** di tutte le sedute (solitamente dopo gli esercizi di [allungamento funzionale](#)).

Consiglio di iniziare con 2 soli esercizi (1 ripetizione per esercizio...ad esempio una ripetizione di calciata sotto ed una di calciata avanti), per arrivare (dopo alcuni mesi) ad un massimo di 4 esercizi (1 ripetizione per esercizio). Sono da preferire gli esercizi da cui si percepisce maggiore efficacia.

Altra soluzione è quella di strutturare **vere e proprie sedute dedicate alle andature**, come 18-22' di lavoro di andature (con riscaldamento e defaticamento); rappresentano delle soluzioni molto "avanzate", da fare dopo anni che si è iniziato a fare queste esercitazioni.

### IMPORTANTE

Il continuo 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 e di rivedere i video della prima scheda. 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**
- 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 individualizzare il carico con la **massima gradualità per evitare problematiche tendinee**. Al limite, può essere consigliabile effettuarle a fine allenamento.