

Consigli: Una corsa perfetta grazie ai suggerimenti di Louis Heyer

Con questi «consigli per la corsa», la Scuola Universitaria Federale dello Sport Macolin SUFSM ha realizzato una serie di filmati che offrono agli appassionati di corsa dei consigli preziosi per la preparazione fisica. Questo articolo di mobilesport.ch contiene ulteriori informazioni di base e suggerimenti per l'allenamento .

Quanto dura la corsa? Quanto tempo di preparazione mi resta? Cosa è importante in quale fase della preparazione? Che si tratti di una corsa di 10 km, di una maratona o di una corsa in città: Louis Heyer, allenatore di atletica leggera e collaboratore scientifico alla SUFSM, elargisce i migliori consigli per una corsa perfetta.

Per saperne di più

- [Al top in 6 settimane](#)

A che punto è la tua performance?

Se sei un principiante e non conosci i tuoi limiti fisici e non ti sei mai allenato intensamente fino a rimanere senza fiato, ti sentirai più sicuro dopo una visita medica. Ti consentirà di sfiorare i tuoi limiti in tutta sicurezza. Un controllo medico o un test di performance può essere utile per iniziare con successo la tua nuova passione!

Materiale

La corsa non richiede molto materiale. Tuttavia, è importante fare sempre la scelta giusta. Che tipo di scarpe acquistare? Quale orologio GPS utilizzare per misurare i diversi parametri? In questo clip ne saprete di più, anche sul rafforzamento muscolare.

Per saperne di più

- [Indumenti sportivi](#)
- [Allenamento con attrezzi I+II](#)
- [Rafforzamento muscolare](#)

Preparazione: dalla settimana 15 alla 10 prima della corsa

Sei un principiante, un runner esperto o particolarmente ambizioso? Le diverse fasi di preparazione richiedono un'attenzione particolare. Non trascurarne alcuna!

Per saperne di più

- [Al top in 6 settimane](#)
- [Ripristinare le energie durante la fase d'allenamento](#)
- [Rigenerazione](#)

La fase chiave: dalla settimana 10 alla 5 prima della corsa

Durante questo periodo viene definita la sfida specifica della corsa. A seconda dell'obiettivo scelto (maratona o corsa di 5 km), l'intensità dovrà essere dosata in modo differente. E anche la fase preparatoria sarà diversa.

Per saperne di più

- [Overreaching e tapering](#)

L'ultima fase: dalla settimana 5 alla 0 prima della gara

Si tratta dell'ultima fase di allenamento mirato. Più la corsa si avvicina, più diventa importante l'interazione tra durata dell'allenamento, intensità e rigenerazione.

Per saperne di più

- [Overreaching e tapering](#)

Il giorno X

Finalmente è arrivato il giorno della gara. A cosa occorre ancora prestare attenzione? Cosa mangiare? Come rilassarsi? Quali indumenti indossare a seconda della meteo? E che importanza hanno i rituali? I consigli di Louis Heyer.

Per saperne di più

- [Alimentazione: Il momento giusto](#)
- [La piramide alimentare per gli sportivi](#)
- [Ultima settimana prima del grande giorno](#)

Il dopo gara è prima della gara

Al termine della corsa occorre riposare. È importante considerare sia le componenti fisiche che psicologiche della rigenerazione: C'è ancora qualcosa da fare: definire il prossimo obiettivo. Utilizza i risultati della tua prima esperienza!

Per saperne di più

- [Alimentazione: rifornire le riserve](#)
- [Per spegnere la sete](#)
- [Ripristinare le energie](#)

Fonte: Scuola Universitaria Federale dello Sport Macolin SUFSM (in tedesco)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO