



ALLENAMENTO CORSA SPECIALE CORSA ROSA NSM BS 2020

Benvenuta e grazie per aver scelto di correre con noi!

Cosa trovi in questo file:

- le tabelle allenamenti, divise per settimane
- Consigli sulla postura nella corsa e l'affaticamento
- Consigli sulle scarpe da corsa
- Esercizi di riscaldamento (da fare obbligatoriamente prima di ogni sessione di corsa, se non vuoi infortunarti) - bastano 5 minuti
- Esercizi di stretching (da fare obbligatoriamente dopo di ogni sessione di corsa, se non vuoi infortunarti)- bastano 5 minuti
- Esercizi di respirazione e pavimento pelvico: vivamente consigliati - fanno bene al corpo e alla mente. ti aiutano a lavorare sull'equilibrio, sulla concentrazione, sulla motilità intestinale e sul miglioramento del sonno
- Esercizi per il core: la corsa non è nulla senza il controllo. Il controllo nasce dal core, cioè l'insieme dei muscoli addominali, lombari, glutei e pavimento pelvico; così oltre a correre, sarai anche più bella! Non male, no?
- Consigli alimentazione in funzione degli allenamenti

NOTE

1. Sono a tua disposizione per ogni dettaglio. Eventualmente, sarò io a segnalarti se la tua domanda merita un approfondimento da consulenza vera e propria o meno.
2. Registrami tra i tuoi contatti nella rubrica del telefono. Creerò una lista in whatsapp (non un gruppo) per mandare le comunicazioni utili. Se non mi registri, non ricevi nulla.
3. Ti pregherei di non diffondere questo materiale. Vero che l'hai ricevuto gratuitamente ma, almeno, tu hai avuto un contatto con me. Se ti piace il mio lavoro, aiutami a crescere. Segnalami ad altre mamme. Il passaparola positivo è fondamentale per la mia crescita professionale. Grazie per la tua collaborazione.

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

TABELLA ALLENAMENTI CORSA

SETTIMANA 1			
	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	DETTAGLIO ALLENAMENTO	TOTALE ALLENAMENTO
Lunedì	Riposo	-----	----
Martedì	Uscita corri/cammina	Cammina a passo svelto 1 minuto + corri piano 1 minuto - ripeti per 10 volte	20 minuti
Mercoledì	Esercizi per la respirazione e il pavimento pelvico	Vedere nel documento	15 minuti
Giovedì	Uscita corri/cammina	Cammina a passo svelto 1 minuto, corri piano 2 minuti - ripeti per 8 volte	24 minuti
Venerdì	Esercizi per il CORE	Vedere nel documento	15 minuti
Sabato	Uscita corri/cammina	Cammina a passo svelto 1 minuto, corri piano 3 minuti - ripeti per 7 volte	28 minuti
Domenica	RIPOSO	---	---
SETTIMANA 2			
	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	DETTAGLIO ALLENAMENTO	TOTALE ALLENAMENTO
Lunedì	Riposo	-----	----
Martedì	Uscita corri/cammina	Corri piano 4 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 4 volte	24 minuti
Mercoledì	Esercizi per la respirazione e il pavimento pelvico	Vedere nel documento	15 minuti
Giovedì	Uscita corri/cammina	Corri piano 6 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 3 volte	24 minuti
Venerdì	Esercizi per il CORE	Vedere nel documento	15 minuti
Sabato	Uscita corri/cammina	Corri piano 8 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 3 volte	30 minuti
Domenica	RIPOSO	---	---

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

SETTIMANA 3			
	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	DETTAGLIO ALLENAMENTO	TOTALE ALLENAMENTO
Lunedì	Riposo	-----	----
Martedì	Uscita corri/cammina	Corri 10 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 2 volte	24 minuti
Mercoledì	Esercizi per la respirazione e il pavimento pelvico	Vedere nel documento	15 minuti
Giovedì	Uscita corri/cammina	Corri 12 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 2 volte	28 minuti
Venerdì	Esercizi per il CORE	Vedere nel documento	15 minuti
Sabato	Uscita corri/cammina	Corri 15 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 2 volte	34 minuti
Domenica	RIPOSO	---	---
SETTIMANA 4			
	TIPOLOGIA ALLENAMENTO	DETTAGLIO ALLENAMENTO	TOTALE ALLENAMENTO
Lunedì	Riposo	-----	----
Martedì	Uscita corri/cammina	Corri 15 minuti + cammina recuperando per 2 minuti - ripeti per 2 volte	34 minuti
Mercoledì	Esercizi per la respirazione e il pavimento pelvico	Vedere nel documento	15 minuti
Giovedì	Uscita corri/cammina	Corri 10 minuti + cammina recuperando per 1 minuto - ripeti per 3 volte	33 minuti
Venerdì	Esercizi per il CORE	Vedere nel documento	15 minuti
Sabato	Uscita corri/cammina	Corri per 20 minuti (circa 4 km) piano	20 minuti
DOMENICA 1 MARZO	LA CORSA ROSA	Corriamo per circa 35/40 minuti. CE L'HAI FATTA!	35/40 minuti

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980



CONSIGLI SULLA POSTURA

La postura nella corsa è importantissima. Quando corriamo, dobbiamo andare in appoggio prima con l'avampiede, poi col tallone. Manderò dei video per aiutarti, a questo proposito. Quindi, la posizione da tenere è:

1. spalle rilassate, busto eretto ma non impettito. Mandibola rilassata (attenzione a non stringere i denti, che ti viene male al trigemino, se no).
2. Appoggio in avampiede
3. Baricentro "in caduta" in avanti (devi immaginare di lasciarti andare "cadendo" con bacino puntato in avanti)
4. Braccia piegate, gomiti a circa 90°, mani aperte (non stringerle, che poi ti fanno male i muscoli fino alle spalle)

AFFATICAMENTO

- Correre a piano: significa correre ad un ritmo di respiro non affannato; devi riuscire a parlare (non un comizio, ma a fare qualche chiacchiera). Per chi ha dei dispositivi di misurazione dei battiti (i-watch, fitbit, polar, garmin, etc), stare entro circa ad una frequenza cardiaca di circa 135 battiti per minuto max (BPM)
- Correre al passo (o normale), se non diversamente indicato in tabella: è un ritmo più veloce rispetto al piano, ma pur sempre lento. Il respiro è affannato, ma non da non poter pronunciare qualche parola. Max bpm 145/limite 150.
- Camminata a passo svelto: un bel ritmo sostenuto, devi sentire polpacci e stinchi che si attivano.
- Camminata di recupero: camminata sempre ad un buon ritmo, un po' più lento di prima, ma sempre più agile di una vasca in centro.

SCARPE DA CORSA

La scarpa è fondamentale perché è lo strumento del piede per correre. Non usate scarpe a caso. Ci sono tante offerte in questo periodo, anche online. Anche con 40€ vi potete procurare una buona scarpetta. Come scegliere? Leggete qui:

<https://mammaspportiva.it/utilita/ad-ogni-sport-la-sua-scarpa-ecco-come-sceglie/>

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammaspportiva.it - info@mammaspportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Il riscaldamento fa parte della sessione di allenamento. Come ti scrivevo prima, è fondamentale perché strappi, stiramenti, tendiniti e altre magagne sono sempre dietro l'angolo. I runner esperti fanno esercizi di potenziamento prima delle sezioni di corsa e si scaldano poi correndo. Per te meglio iniziare con qualche esercizio più "semplice".

RESPIRAZIONE → inspiro quando non sto facendo nulla, espiro quando spingo verso l'alto (vale per tutti e 3 gli esercizi). Tenere ben contratto il sedere (e il pavimento pelvico) quando espiro.

Tabellina riscaldamento:

1. Step-up: 20 ripetizioni a gambe alterne - 2 serie - 15 secondi di riposo tra una



serie e l'altra

30 secondi di riposo prima del prossimo esercizio.

2. Affondi indietro: porto indietro le gambe (alterno dx e sx) a formare un angolo di 90° - Il ginocchio non va mai in appoggio a terra. 20 rip. gambe alterne - 2 serie -



15 secondi di riposo tra una serie e l'altra

30 secondi di riposo prima del prossimo esercizio.

3. Squat classico: 20 ripetizioni x 2 serie. 20 secondi di riposo tra una serie e l'altra. Per eseguire lo squat: talloni divaricati larghezza spalle, punte leggermente verso l'esterno. Scendo e porto bene il sedere in fuori (ruoto il bacino)



Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

ESERCIZI DI STRETCHING - dopo la corsa e post allenamenti

Lo stretching è tanto importante quanto il riscaldamento. Lavora bene sia sulla parte anteriore sia sulla parte posteriore delle gambe.

Ecco qualche esercizio: 20 secondi per posizione (20 e 20 per ogni gamba per le posizioni da eseguire un lato per volta).



RESPIRAZIONE - LA BASE DI OGNI ALLENAMENTO BEN FATTO E CHE DIA RISULTATI

La respirazione ricopre un ruolo fondamentale per la vita e per l'efficacia degli esercizi.

Un corretto risultato avviene anche e soprattutto eseguendo gli esercizi respirando nel modo corretto. Questo vale a maggior ragione per le mamme, perché con il parto il modo di regolare la respirazione cambia e va rieducato.

REGOLA NUMERO 1: MAI, e dico **MAI FARE GLI ESERCIZI IN APNEA.**
Fa malissimo.

Diaframma respiratorio e diaframma pelvico devono necessariamente ritornare a lavorare in sincrono, cosa che si inverte durante il parto (anche per chi ha fatto il cesareo, è un riflesso naturale del corpo della donna che si prepara alla nascita). Durante la fase espulsiva, infatti, il diaframma respiratorio sale mentre quello pelvico scende, per favorire l'uscita del bambino.

Dopo il parto va necessariamente ricorretto questo meccanismo. Il corpo non lo fa da solo. Se non rieducato, continui a replicare dei "piccoli parti", ad ogni sforzo. E w l'incontinenza. Respirare bene è molto semplice e va fatto in questo modo:

- Quando inspiro (cioè prendo il fiato), sono in fase rilassata. Nessun muscolo è contratto. Se l'esercizio me lo permette, cerco di gonfiare la pancia, favorendo la respirazione diaframmatica invece che quella polmonare.

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

Mamma Sportiva

- Quando espiro, cioè quando butto fuori l'aria, CONTRAGGO gli ADDOMINALI E IL PAVIMENTO PELVICO. Come fare? Semplice, devo immaginare di trattenere pipì, pupù e un assorbente interno.

Come abbinare la respirazione agli esercizi fitness? Semplice: quando sono in fase preparatoria dell'esercizio, inspiro. Quando eseguo l'esercizio e sono in FASE DI SFORZO, ESPIRO (**butto fuori l'aria bene e contraggo addominali e pavimento pelvico**).

Per farti alcuni esempi:

squat, affondi, slanci gamba, plank, estensioni, hip bridge (ponte glutei), spostamenti laterali, affondi inversi (lounge), etc: **ESPIRO SEMPRE QUANDO SALGO**

ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO



Prendi una buona abitudine, abbinare gli esercizi di respirazione così descritti sopra a queste 4 asana di yoga. Un modo attivo e fitness di lavorare sulla muscolatura perineale, ma non solo. 15 ripetizioni * 4 serie per ogni esercizio, con 15 secondi di riposo tra una serie e l'altra e 20 tra un esercizio e l'altro. Un pavimento pelvico forte, significa una vita più serena, anche sessualmente parlando, lontana da perdite e imbarazzi. Un investimento in salute, per il tuo futuro. Non è normale, infatti, essere incontinenti in menopausa. Questa è una cosa che vogliono farci credere per vendere gli assorbenti. La soluzione c'è, ed è l'esercizio.

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

ESERCIZI PER IL CORE

Per CORE si intende il gruppo muscolare del busto che comprende addominali, dorsali lombari, glutei, perineo. Un core forte significa equilibrio, intestino più regolare, pancia piatta, glutei forti. Il re degli esercizi per il core è il plank. In tutte le salse. Sconsiglio vivamente a tutte le mamme, specie a chi ha partorito da poco e a chi non ha mai lavorato sul pavimento pelvico e sulla diastasi o a chi ha utilizzato la pancera post parto di NON eseguire mai i CRUNCH. Questo esercizio, per le mamme, è inutile e dannoso. Inoltre, il 95% delle persone non lo esegue correttamente.

Ecco 4 esercizi super top per il tuo CORE:



In senso orario: 1) 20 secondi di plank in isometria (3 volte, 10 sec pausa tra uno e l'altro) - 2) Bird dog (stendo gamba e braccio opposti, in modo alternato): 20 ripetizioni (10 x lato) x 3 volte, sempre 10 sec pausa tra una serie e l'altra. 3) Plank feet out: spostare verso l'esterno le gambe, alternando dx e sx - 10 ripetizioni (5 x lato) x 3 serie, sempre 10 secondi pausa. 4) Plank leg sideways. Partendo dalla posizione di plank, piegare la gamba di lato portando il ginocchio verso il busto - 10 ripetizioni (5 x lato) x 3 serie, sempre 10 secondi pausa. 20 secondi di pausa tra un esercizio e l'altro.

Solitamente tutti questi allenamenti li assegno tramite l'APPLICAZIONE FITNESS con cui lavoro, a disposizione delle mie clienti, molto più comoda delle figurine con descrizione. Se vuoi saperne di più, chiedimi pure.

Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980

CONSIGLI ALIMENTARI

Il tipo di allenamenti che state per affrontare si iscrive nei programmi chiamati “LENTI METABOLICI”. Sono quegli allenamenti a bassa/media intensità che utilizzano come “carburante” prevalentemente i grassi, la ciccia. Se vi allenate correttamente, nel giro di questo mese vi asciugherete.

Poiché lo sforzo non è intenso, non è necessario aumentare le quantità di carboidrati che introducete, semmai migliorare la qualità di quelli che mangiate (meno farine raffinate, più cereali e meno pasta...). Magari, mangiate più proteine del solito, perché ricostruiscono, attraverso i protidi e gli aminoacidi, i muscoli che si “rompono” durante gli allenamenti. Il dolore che potrete sentire non è l'acido lattico, ma il muscolo che si ricostruisce e lavora per questo.

Consiglio di fare sempre i pasti principali (colazione, pranzo, cena) in maniera equilibrata: carboidrati, proteine, grassi, scegliendo cibi materia prima e di qualità, grassi insaturi invece che saturi (quindi pochi grassi animali), proteine leggere a cena (meglio evitare le carni prima di dormire).

Come fare i pasti a seconda degli orari di allenamento:

- se vi allenate entro 1 ora dall'ultimo pasto (dopo colazione o dopo merenda, ad esempio): mangiate solo 1 frutto prima di correre. Recupero con il pasto principale successivo (cioè non mangio niente ma aspetto il pranzo o la cena).
- Allenamento a stomaco **vuoto**, digiune (al mattino): posso bere un caffè prima di correre. Recupero con una bella colazione completa.
- Allenamento a stomaco **svuotato** (3 ore dall'ultimo pasto, che sarà stato un pasto principale, quindi completo) - Recupero con un frutto fresco e della frutta secca o uno yogurt greco, bianco e senza grassi con della frutta disidratata che metto a parte (ad esempio dei mirtilli disidratati, albicocche, banane secche, etc).

Buon allenamento e buone corse!

Silvia

Silvia Segala


Mamma Sportiva A.S.D.

Sede legale: Via C. Battisti, 33 - 25080 Prevalle - BS

www.mammasportiva.it - info@mammasportiva.it

Mob: 3920085736 - P. IVA 04027130980