

TABELLE DI ALLENAMENTO 1 – Principianti

Iniziamo subito con lo sgombrare il campo da qualsiasi dubbio in proposito...

Non esiste una **Tabella di Allenamento** univoca per una persona che si avvicini alla corsa per la prima volta nella sua vita. Non esiste semplicemente perché, ognuno di noi, ha alle proprie spalle esperienze diverse, sportive e non.

Come non pensare, infatti, all'enorme differenza che intercorre fra chi non ha mai fatto alcuno sport e decide di iniziare a macinare chilometri e chi, invece, ha praticato prima della corsa svariate attività come calcio, nuoto, etc.?

L'unica regola fondamentale che mi sento di consigliare a chi vuole fare il grande passo all'interno del mondo della corsa è quello di usare **cautela**, perché tale attività è potenzialmente traumatica se non affrontata con il rispetto che merita (e che merita anche il nostro corpo).

Va quindi prestata particolare attenzione al proprio arco plantare (Vedi articolo *Antropometria 1 – Che piedi hai?*) e alla scelta di una calzatura adeguata, in grado di non farvi incappare subito in eventuali infortuni (Vedi articolo *Equipaggiamento 1 – Scarpe diem...*).

Date queste premesse si può quindi cominciare a parlare di un particolare metodo ideato dall'ex atleta olimpico americano **Jeff Galloway** negli anni '80, definito anche "**Corri Cammina Corri**" ("*Run Walk Run*" o, più semplicemente, **RWR**) che, come ovviamente riportato all'interno dello stesso nome, alterna tratti di cammino a tratti di corsa.

L'idea alla base del **Metodo Galloway** è molto semplice ed efficace, sostenendosi sul fatto che, sin dall'antichità, l'uomo ha sempre percorso molti chilometri a piedi durante le proprie battute di caccia, alternando con sapienza corsa e cammino. Questo metodo, secondo il suo ideatore, permetterebbe a chiunque di affrontare con successo una mezza maratona e persino una maratona.

Pur non essendo più cacciatori, il *Metodo Galloway* ha però il pregio di avvicinare gradualmente alla corsa ogni principiante, permettendogli di coprire *distanze maggiori* grazie all'alternanza proposta, contenendo al contempo la *fatica fisica e mentale* ed evitando il sopraggiungere improvviso di *infortuni e sindromi da sovrallenamento*.

Poiché iniziare a preparare una mezza maratona o una maratona potrebbe comprensibilmente sembrare troppo arduo a qualsiasi principiante, in rete circolano da diversi anni alcune ottime tabelle di allenamento, sempre basate sul *Metodo Galloway*, che consentono ad ogni neo-podista di raggiungere dapprima una autonomia di **30 minuti di corsa** in 4 settimane e, in un secondo tempo, partendo dalle basi acquisite, un'autonomia di **1 ora di corsa**, sempre nell'arco di 4 settimane.

Potete trovare le tabelle ai seguenti collegamenti:

Da zero a 30 minuti.

Da 30 minuti a un'ora.