

Come fare un buon allenamento intervallato

Vorreste fare jogging in modo più efficiente e andando più veloci?
Un allenamento intervallato regolare e ben eseguito migliora la performance.

Come si configura un allenamento intervallato?

È una successione di fasi di sforzo e di recupero. Si includono nella classica corsa un certo numero di tratti a un ritmo più veloce, intervallati da fasi di corsa più lenta o di marcia.

Requisiti per allenarsi in sicurezza

L'aumento di ritmo repentino presuppone una certa esperienza nella corsa e capacità di resistenza oltre a un buono stato di salute. Non eccedete mai e abbiate cura del vostro benessere: l'allenamento intervallato è infatti più intenso di una corsa di resistenza. Per questo, il recupero è molto importante, altrimenti il rendimento diminuisce e il rischio di lesioni aumenta.

Struttura dell'allenamento

- **Fase di riscaldamento:** con una corsa lenta riducete il rischio di lesioni e preparate il corpo allo sforzo. Prendetevi da dieci a quindici minuti di tempo per riscaldarvi.
- **Luogo di esecuzione:** cominciate l'allenamento intervallato su una superficie piana, possibilmente su un percorso che già conoscete. Sono particolarmente indicate le piste di atletica o quelle in tartan.
- **Frequenza:** se siete principianti, iniziate con un allenamento intervallato a settimana. Gli esperti di jogging possono anche eseguire due allenamenti intervallati a settimana.
- **Durata:** di norma massimo 30 minuti.
- **Fase di recupero:** dopo un allenamento intervallato il corpo ha bisogno di almeno 24 ore di recupero.

Svolgimento degli intervalli

Provate diversi intervalli. La fase di recupero deve essere più lunga rispetto all'intervallo intensivo. Non dimenticate, inoltre, di fare sempre un chilometro di corsa lenta come riscaldamento e defaticamento.

Alcuni spunti utili:

- 400 m o 1 min. corsa ritmata – 2 min. camminata sostenuta (8×)
- 600 m o 1,5 min. corsa ritmata – 3 min. camminata sostenuta (6×)
- 800 m o 2 min. corsa ritmata – 3 min. camminata sostenuta (5×)

Adattate sempre il ritmo e le ripetizioni alla vostra forma fisica.

Ulteriori consigli per praticare jogging in sicurezza sul nostro blog:

helsana.ch/allenamento-di-corsa

