

# Lezioni



## Lezione 1

## Stile di corsa/Equipaggiamento

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza, introduzione Saluti personali	10'	Presentare Allez Hop/FSA Illustrare obiettivi del corso
Riscaldamento sotto forma di un gioco (per fare conoscenza) Mobilizzazione	15'	Fare conoscenza Attivare articolazioni e muscolatura
Spiegare e sperimentare la tecnica attiva/passiva	10'	Presentare gli stili di corsa
Resistenza: 30' jogging leggero o 3 x 8' jogging con 2' di pausa	30'	Allenamento cardiocircolatorio intenso adeguato al gruppo
Rilassamento Stretching 3-5 esercizi di base Indicazioni sull'equipaggiamento	15'	Rilassamento respiratorio Esecuzione corretta/correzioni Consigli su scarpe e indumenti
Riassunto della lezione Promemoria running e resistenza Compiti a casa, panoramica del corso	5'	Ripetere i contenuti Aumentare l'intensità d'allenamento

## Lezione 2 Rilevamento frequenza cardiaca/Intensità

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Contenuti della lezione/rilevamento polso e suddivisione in gruppi Spiegazioni sui livelli d'intensità	10'	Rilevamento con cardiofrequenzimetro o manualmente
Riscaldamento tramite walking sostenuto o running leggero con rilevamento polso Esercizi di coordinamento	15'	Determinare la pulsazione durante il riscaldamento Mobilizzare le articolazioni
Resistenza: 30' fondo lento o 2 x 15' jogging con 2' di pausa su tratto a ripetizione	30'	Allenamento cardiocircolatorio con controllo dell'intensità del carico
Rilassamento tramite esercizi per migliorare la percezione Stretching 3-5 esercizi di base	10'	Esercizi per migliorare la percezione Stretching come metodo per recuperare
Riassunto della lezione Promemoria stretching Compiti a casa, panoramica del corso	5'	Ripetere i contenuti 1-2 allenamenti tecnici (concentrandosi sull'intensità)

## Lezione 3

## Intensità 1-3

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Scambio di esperienze, domande Contenuti della lezione, ripetere il concetto delle intensità 1-3	5'	Commenti dei partecipanti Valutare lo spirito che regna del gruppo Rilevamento polso, conoscenza dei metodi di controllo (valutazione individuale dello sforzo, ritmo di respirazione)
Riscaldamento sotto forma di gioco (corsa)	10'	Riscaldamento ludico in gruppo
Resistenza: fondo lento fino veloce 10' lento, medio e veloce Annotare valore di polso Defaticamento	35'	Calcolare polso per livelli d'intensità 1-3 secondo teoria e pratica Paragone con la valutazione individuale dello sforzo
Rilassamento con esercizi per migliorare la percezione Stretching: scegliere esercizi delle lezioni 1 e 2	10'	Esercizi per migliorare la percezione Esecuzione corretta
Promemoria intensità Riassunto della lezione Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	Controllo del polso (individuale) Discussione 1-2 allenamenti tecnici (concentrandosi su fondo lento a medio), 1 allenamento complementare

## Lezione 4

## Tecnica di corsa in natura

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza, introduzione Chiarire punti in sospeso Contenuti della lezione/spiegare come correre adeguandosi al terreno	10'	
Riscaldamento sotto forma di gioco (corsa) Ripetere stile di corsa in coppia	15'	Sollecitare l'attenzione Saper variare lo stile di corsa
Tecnica in salita/in discesa (sul campo)	15'	Adeguare la tecnica al terreno Controllo polso
Resistenza: 20' jogging leggero o 2 x 10' jogging con 2' di pausa	30'	Allenamento cardiocircolatorio leggero
Rilassamento Stretching 3-5 esercizi di base	10'	Rilassamento respiratorio Esecuzione corretta/correzioni
Riassunto della lezione Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	Ripetere i contenuti Aumentare la periodizzazione dell'allenamento

## Lezione 5

## Forza

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Contenuti della lezione/spiegare la ginnastica di rafforzamento	5'	
Riscaldamento attraverso la presentazione degli esercizi	15'	Praticare gli esercizi
Resistenza: 20' a ritmo di fondo medio con 2 interruzioni di 5' facendo rafforzamento	45'	Rafforzare la muscolatura del tronco
Rilassamento individuale Stretching individuale	10'	Migliorare la percezione oppure rilassamento respiratorio
Riassunto della lezione Promemoria disbilancio muscolare e rafforzamento Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	1-2 allenamenti tecnici (concentrandosi sulla forza)



## Lezione 6

## Allenamento variato

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza, punti in sospeso Presentazione dei contenuti della lezione	5'	Commento dei partecipanti
Riscaldamento sotto forma di gioco Mobilizzazione individuale	15'	Divertirsi Controllare gli esercizi
Esercizi base di rafforzamento	10'	Esecuzione corretta
Resistenza: 15' di fondo a ritmo medio su percorso saliscendi, 15' di fondo veloce pianeggiante (variare stile di corsa) Defaticamento	40'	Correre variando stile e adeguandosi al terreno
Stretching individuale	5'	Scelta individuale degli esercizi
Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	1-2 allenamenti tecnici, 1 complemento



## Lezione 7

## Coordinamento

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Contenuti della lezione, spiegazioni sul coordinamento	5'	
Riscaldamento sotto forma di gioco	10'	Reagire, differenziare, orientarsi
Scuola di corsa: 2-3 esercizi di base seguiti da una corsa progressiva	15'	Esecuzione corretta, coordinamento, forza
Resistenza: 30' fondo medio a veloce Annotare valori polso	30'	Allenamento cardiocircolatorio Controllo dell'intensità
Rilassamento Introduzione rilassamento muscolare progressivo	15'	Sperimentare il rilassamento muscolare progressivo stando in piedi
Riassunto della lezione Promemoria rilassamento Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	Discutere i dati del controllo polso 1-2 allenamenti tecnici (concentrandosi su forza e scuola di corsa)

## Lezione 8

## Forme di corsa lunga

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Contenuti della lezione, spiegazioni sul fartlek e sulle intensità 3-5	5'	
Riscaldamento alternando cammino/jogging Mobilizzare tramite esercizi di coordinamento	10'	Cambiamento di ritmo = fartlek (anche walking-jogging-walking ...)
Resistenza: 20'-30' fartlek (in gruppi suddivisi per rendimento)	40'	Sperimentare le intensità 2-4 durante lo sforzo
Stretching, scegliere individualmente 5 esercizi o rilassamento muscolare progressivo stando in piedi	10'	Esecuzione corretta Ripetere il rilassamento muscolare progressivo
Riassunto della lezione Compiti a casa, panoramica della lezione seguente	5'	1-2 allenamenti tecnici (concentrandosi sulla rigenerazione)

## Lezione 9

## Forme di corsa intensa

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Contenuti della lezione, spiegazioni sull'intervall training	5'	Al massimo 1 volta a settimana, tempi lunghi di rigenerazione
Riscaldamento Ginnastica di rafforzamento	10'	I partecipanti presentano gli esercizi Rafforzamento specifico
Resistenza: 4 x 500 metri con 1' di pausa in gruppi suddivisi per rendimento Defaticamento a piedi nudi sull'erba	35'	Lavoro intenso del sistema cardiovascolare, intensità 4 sotto sforzo
Stretching	5'	I partecipanti presentano gli esercizi
Riassunto della lezione Compiti a casa, panoramica della lezione seguente Valutazione della lezione	5' 15'	1 allenamento tecnico leggero (concentrandosi sulla rigenerazione) Introdurre long jog, portare la borraccia

## Lezione 10

## Long jog

Tematica/contenuti	Durata	Obiettivo
Accoglienza Spiegare i contenuti della lezione	5'	
Spiegazioni sul long jog	5'	Non contano i chilometri, bensì la durata Lungo e lento
Resistenza: long jog a seconda del rendimento personale dai 60 ai 90 minuti	90'	Divertirsi, provare il piacere di correre
Stretching individuale	5'	Esecuzione corretta autonoma
Riassunto della lezione Compiti a casa	5'	Ripetere le lezioni 1-10 Stabilire gli obiettivi personali per il futuro
Informazioni		Riassunto e prospettiva