

FACCIAMOCI TROVARE PRONTI PER LA MEZZA DI VARENNE

Rispetto alla maratona, la mezza non ha meno fascino e non deve quindi essere considerata come la sorella minore della regina delle distanze olimpiche. Coprire i 21.097 metri può essere altrettanto stimolante e gratificante come la maratona, con alcuni vantaggi: primo non richiede una preparazione chilometrica massiccia, secondo non lascia conseguenze muscolari deleterie.

Tuttavia non è una competizione che va sottovalutata perchè per avere un risultato che sia gratificante per il proprio livello è necessario disporre di una adeguata preparazione.

Per questo motivo la “**VIGONECHECORRE**” lancia la proposta a tutti coloro che non hanno mai corso una mezza maratona, di iniziare un programma di allenamento che dovrebbe permettere nel volgere di circa tre mesi, di raggiungere una preparazione adeguata.

Il programma effettivo inizia **Martedì 9 marzo**, tuttavia durante le settimane che precedono questa data sarà cura di ogni interessato cominciare un periodo di preparazione che lo porti ad un livello sufficiente per iniziare l’allenamento vero e proprio. Si consiglia quindi a tutti coloro che sono digiuni di allenamento, una serie di 3 uscite settimanali (martedì, giovedì e sabato) ad un ritmo lento (quello, per intenderci, che permette ancora di parlare mentre si corre) con sedute di 15 minuti la prima settimana, 20 la seconda, 30 la terza e 40 la quarta.

Per chiunque fosse interessato, a partire dal 21 febbraio si terrà, ogni domenica, un allenamento collettivo con ritrovo alle ore 10 a Vigone in Piazza Clemente Corte (Viali) davanti al Bar SOTTOSOPRA, dove alcuni “veterani” della VIGONECHECORRE accompagneranno i convenuti nella seduta di allenamento

BUON ALLENAMENTO !!!

SETTIMANA	LUN	MARTEDI'	MER	GIOVEDI'	VEN	SABATO	DOMENICA
1° (dal 8/3)	RIP	CL 50'	RIP	CL 40'	RIP	CL 40'	LL 1h 30'
2°	RIP	CL 50'	RIP	CL 40' + PR 20'	RIP	CL 40'	CLS 1h 00
3°	RIP	CL 50'	RIP	CM 45'	RIP	CL 50'	LL 1h 40'
4°	RIP	CL 50'	RIP	CL 50' + PR 20'	RIP	CL 1h 00	CLS 1h10'
5°	RIP	CL 50'	RIP	CM 50'	RIP	CL 50'	LL 1h 50'
6°	RIP	CL 50'	RIP	CL 40' + PR 30'	RIP	CL 50'	CLS 1h 20'
7°	RIP	CL 50'	RIP	CM 50'	RIP	CL 1h 00	LL 2h 00
8°	RIP	CL 50'	RIP	CL 50' + PR 30'	RIP	CL 1h 00	CLS 1h 30
9°	RIP	CL 50'	RIP	CM 50'	RIP	CL 20'	MEZZA DI VARENNE!!

**RITMI DI CORSA CON RIFERIMENTO AL MIGLIOR TEMPO REALIZZATO SULLA
DISTANZA DI 10 KM, DA PROVARE PRIMA DI INIZIARE IL CICLO
D'ALLENAMENTO DEL 9/3/2010**

LL Lungo Lento + 50"	CL Corsa Lenta + 45"	CLS Corsa Lunga Svelta + 35"	CM Corsa Media + 25"	PR Progressione di ritmo -5" ogni KM
----------------------------	----------------------------	------------------------------------	----------------------------	---

Nella Progressione di Ritmo, come dice la parola stessa, il ritmo di corsa viene progressivamente aumentato (circa 5" per chilometro) fino a raggiungere la propria massima velocità