

# Guida alla Maratona, Mezza Maratona e a chi chiunque voglia iniziare a ... **CORRERE !**



Una guida per tutti coloro i quali vogliono:  
sentirsi in forma  
iniziare a gareggiare  
migliorare i propri tempi  
migliorare la propria salute  
correre all'aria aperta



di **SERGIO COCOZZA**  
[www.preparatoreatletico.com](http://www.preparatoreatletico.com)

# L'esigenza di correre



L'esigenza di muoversi velocemente con i propri mezzi, l'uomo l'ha avuta da sempre se non altro per cibarsi cacciando le sue prede o per raggiungere velocemente un posto più lontano.

Dalla corsa per necessità si è passati a quella per divertimento praticando uno sport e da qui sono nate le discipline olimpiche dell'atletica leggera. Quando cominciai questo percorso sportivo, ma oserei dire pure meditativo, avevo 16 anni e una gran voglia di rivalsa per la tubercolosi linfatica che ho avuto da bambino.

Avevo 13 anni quando il medico disse a mia madre, da sem-

pre disperata per il mio malanno e perché ero inappetente, che ero guarito e che dovevo fare un po' di sport. Mai questa frase fu presa più alla lettera e, dopo vari esperimenti tra tennis e pallacanestro, incontrai il mio carissimo amico di sempre Massimo che mi propose di fare un test allo stadio San Paolo di Napoli con Riccardo, il mio primo allenatore, grandissimo maratoneta.

Si costituì un gruppetto composto da Elio, Maurizio, Franco, Diego ed il sottoscritto. Così comincia l'avventura che dura, incredibilmente anche per me, da 39 anni.

La voglia di correre dopo un



“percepisci una capacità di recupero mai vista fino ad allora”

po' di tempo si autoalimenta, non devi cercarla, non devi sforzarti, è lei che cerca te. Le sensazioni di potenza e di benessere che questa ti da sono impareggiabili.

Chi corre da un po' lo sa ma sono sensazioni accessibili a tutti coloro che hanno una motivazione per iniziare: controllo del peso, benessere fisico, spirito competitivo, ognuno ne ha una sua.

Dopo aver iniziato a correre tutto il tuo corpo si riorienta in una direzione più armoniosa verso una migliore autoconservazione del sé. Quando sono

trascorsi 7 giorni dall'inizio del programma, ti accorgi che tutte le tue cellule rispondono in modo diverso; percepisci una capacità di recupero mai vista fino ad allora, un miglioramento della forza fisica generale ed una capacità di attenzione senz'altro migliorata. Se hai una tua motivazione, mi interessa conoscerla e la puoi condividere sulla mia [pagina Facebook di Preparatore Atletico](#)

in modo da aiutare altre persone ad iniziare questo percorso verso la libertà ed il benessere psicofisico.



# Cosa dobbiamo fare per iniziare a correre?



E' la prima cosa che vuole sapere chiunque stia pensando di iniziare a correre. Se sei in sovrappeso è evidente che dovrai iniziare in modo più leggero ed ancora più progressivo di una persona che ha sempre fatto sport. Se sei una donna dovrai iniziare in modo diverso rispetto ad un uomo.

Ad un adolescente servirà un programma diverso da un quarantenne. Oggi anche ad un cardiopatico viene prescritta una moderata attività fisica aerobica, certo dopo aver avuto il visto del suo cardiologo e certamente dovrà iniziare con modalità ancora diverse da tutti gli altri.

Di solito chi si avvicina alla corsa trova naturale cominciare a cimentarsi con i propri limiti e quindi, dopo aver passato la visita medico-sportiva dal medico dello sport, si avvicina a diverse occasioni competitive oggi diffusissime sul tutto il nostro meraviglioso pianeta Terra.

Se corri per mantenerti in salute potrai svolgere un po' di corsa lenta per iniziare e, soprattutto se hai difficoltà a correre di seguito, intervalla 5 min. di corsa e 5 min. di camminata veloce. Vedrai che nel giro di 3-4 allenamenti riuscirai a correre di seguito per un tempo che ti sembrava impossibile. Puoi iniziare con 15 min. totali ed in-

crementare di 5 min. ogni allenamento per 4 settimane, dopodiché passi allo step successivo che scaricherai dal mio sito [www.preparatoreatletico.com](http://www.preparatoreatletico.com).

Se ti interessano le corse non competitive il programma iniziale sarà lo stesso ma dopo poco dovrai introdurre degli allenamenti più specifici come il potenziamento muscolare, la potenza aerobica e la capacità aerobica. Se sei un corridore che la domenica si cimenta con gare su strada competitive da 5 a 10-12 km allora avrai la necessità di conoscere più approfonditamente dei mezzi specifici per affrontare tali competizioni: ti occorrerà una guida di un esperto che ti indirizzerà verso allenamenti speciali.

Se il tuo obiettivo sale fino a voler correre una MEZZA MARATONA (21.097mt) in Italia o in giro per il mondo, dovrai essere seguito da un allenatore tecnico di atletica leggera che ti farà scoprire un nuovo universo di mezzi di allenamento che certamente non possiamo elencare qui. Questa è una guida introduttiva alla corsa, una veloce presentazione con qualche consiglio tecnico.

Se sei un runner interessato alla mitica e leggendaria MARATONA (distanza di 42.195 mt) avrai esigenze molto particolari di volume, di intensità, di recupero che andranno seguite da un tecnico Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera) che pianificherà tutti gli strumenti a te più congeniali per sviluppare quelle necessarie doti di resistenza, forza resistente e potenza aerobica, caratteristiche indispensabili se vorrai cimentarti con le maratone più conosciute al mondo: New York, Berlino, Parigi, Londra, Roma. La maratona è la gara dove affronti una grande sfida con te stesso!

“cimentarsi con i propri limiti”



# Cosa vuol dire correre?



Una gamba davanti all'altra ed è tutto? Non proprio ...

Diciamo che al neofita, all'inizio del suo percorso da runner, potrà sembrare sufficiente, ma certamente non basta se vorrà cimentarsi con i propri limiti.



L'aspetto emotivo della corsa ci porta dove prima non pensavamo mai di poter arrivare e questo ci spingerà a cercare gli strumenti per migliorare noi stessi.

“ la corsa è una filosofia di vita ”

La corsa, oltre che uno sport fantastico, è una filosofia di



vita dove ti accorgi di aver cambiato abitudini nocive che neanche pensavi di avere. Ti accorgi che la tua alimentazione è cambiata in meglio acquisendo concetti e nuovi stili alimentari che vedevi molto lontani da te.



# Gli alimenti giusti per correre



Tutti pensiamo di mangiare bene e di dare i necessari nutrienti di cui il nostro corpo ha bisogno.

La realtà è ben diversa. La vita frenetica e veloce che facciamo non ci permette di scegliere gli alimenti con il tempo e la cura che il nostro corpo merita.

Gli stessi alimenti spesso sono preparati con il solo scopo di essere gustosi e di facile cottura dimenticando molto spesso che dovrebbero contenere i dovuti quantitativi di carboidrati, proteine, vitamine, oligoelementi e micronutrienti che occorrono alla nostra vita

energetica quotidiana. Io non ho le competenze per dare delle diete ma posso tranquillamente dirvi che uso e consiglio ai miei atleti un programma nutrizionale di Herbalife da 18 anni e la differenza si sente.



E' chiaro che un'alimentazione sana, naturale e variata è essenziale per una attività sporti-

va, ma una nutrizione completa, per uno sportivo, è tutta un'altra cosa.

Molti atleti amatoriali ormai sono degli abituali consumatori di integratori di vario genere ma l'uso di un programma completo e naturale come quello studiato da Herbalife per lo sport, fa molta differenza in termini di prestazioni. Gli alimenti Herbalife inoltre, sono di aiuto anche per una buona salute.



“alimentazione sana e naturale per una corretta vita sportiva”



# Per correre ... non basta correre



L'idea che per correre, basta correre, è ormai superata!

Da ragazzo ho avuto la fortuna di incontrare un allenatore innovativo che ci faceva fare molto potenziamento muscolare a carico naturale sul campo di atletica, anche due volte la settimana, quando molti pensavano solo a fare molti (troppi) km per preparare le gare su lunghe distanze.

Oggi un po' tutti sanno che proteggere le articolazioni, i muscoli, le ossa e i tendini, diventa importantissimo se si vogliono superare i propri limiti e quindi, durare nel tempo. Molti runners hanno dei programmi

personalizzati con l'uso dei pesi in palestra e svolgono regolarmente esercizi di potenziamento muscolare con andature e miglioramento della tecnica di corsa. In questo caso, **affidarsi ad uno specialista Personal Trainer diventa un obbligo** perché vi sono molte variabili che da soli è difficile controllare e monitorare. Oltre a questo, alcuni atleti di resistenza hanno scoperto che possono aiutarsi con lo yoga che è un'attività che aiuta molto il runner in quanto ha tempi lunghi e di conseguenza abbassa lo stress degli allenamenti forzati a cui si sottopongono spesso i corridori. Facilita molto il raf-



“**proteggere le articolazioni, le ossa, i muscoli e i tendini**”

forzamento di alcune catene cinetiche muscolari come gli addominali e paravertebrali [www.saluteinmovimento.it](http://www.saluteinmovimento.it).

Anche un'attività complementari come il Nordic Walking ha meno ripercussioni sulla struttura ossea e muscolare e, con l'ausilio delle bacchette, fa consumare il 20% di calorie in più rispetto alla camminata normale. A tal proposito potete consultare il sito **Scuola Italiana di Nordic Walking di Fabio Moretti** sparsa su tutto il territorio nazionale: [scuolaitaliananordicwalking.it](http://scuolaitaliananordicwalking.it) per approfondire tale temati-

ca.

Se non presti attenzione all'aspetto muscolare dell'allenamento correrai il rischio di far ristagnare le tue prestazioni e potresti incorrere in traumi ossei, muscolari e tendinei.

Molto utile ed anche molto in voga oggi sono le tecniche di propriocezione che ristabiliscono nuovi parametri coordinativi e rendono attivi sistemi muscolari addormentati. Oggi puoi avere una valutazione gratuita presso il centro riabilitativo e curativo dei traumi da sport presso **Fisioequipe di Stefano D'Eustachio**:

[www.fisioequipe.eu](http://www.fisioequipe.eu) per capire se hai un equilibrio tale da riuscire e utilizzare tutta la tua forza su entrambi gli arti.



# In che orario correre?



Quando correre durante la giornata?

Tutti abbiamo delle giornate pienissime: contenitori che sembra impossibile riempire di più.

Eppure tanti runners hanno cominciato da adulti, quando avevano già un lavoro e una famiglia, eppure hanno trovato il tempo necessario per coltivare questa passione.

Se fai un lavoro che ti impegna dalle 8 del mattino alla sera potresti provare a correre durante la pausa pranzo evitando di fermarti a mangiare qualcosa di poco sano e molto grasso.

Con il tesseramento presso un'associazione dilettantistica

sportiva affiliata Fidal (Federazione Italiana di Atletica Leggera) puoi entrare in tutti gli impianti sportivi riservati all'atletica in Italia ed utilizzare la pista, gli spogliatoi e le attrezzature presenti.



Se sei un "turnista" e al lavoro fai orari mattutini o pomeridiani

puoi alternare gli allenamenti come più ti fa comodo. La famiglia ha le sue esigenze e lo stare con i figli ed il proprio partner è molto importante nella vita. Il corridore impara rapidamente a conciliare il tutto e a non esasperare gli animi del nucleo familiare. Tutti abbiamo fatto sacrifici per poterci allenare andando a correre la mattina presto o la sera un po' più tardi. Con un po' di attenzione, ci riuscirai anche tu!



“**conciliare la corsa con la famiglia e i propri impegni**”



# Correre con attenzione



Apparentemente al neofita la corsa potrebbe sembrare un'attività poco traumatica vista l'assenza di contatto fisico con l'avversario, ma in realtà non è così.

I microtraumi ripetuti da caduta (la corsa è una successione di salti) protratti per lunghi allenamenti, possono causare fastidiosi e dolorosi infortuni.

Non credo esista un corridore che, dopo un po' di anni di attività, non abbia sperimentato una tendinite, una pubalgia, una fascite plantare o qualche altro incidente muscolare o osseo.

Mettere in conto un infortunio fa parte del gioco dello sport ma imparare a conoscersi ed a prevenirli è fondamentale per diminuire le probabilità di incorrere in tali fastidi.

Quando cominciai a correre 39 anni fa non esisteva materiale tecnico e correavamo con delle scarpe che il solo pensiero di calzarle oggi, mi fa venire i brividi!

Indossare calzature tecniche adeguate è estremamente importante per tutelarci dai micro-traumi. Ne esistono in commercio di tantissimi marchi sportivi molto conosciuti: Adidas, Brooks, Mizuno, Nike e altri:



“avere sempre  
un abbigliamento  
adeguato”

l'importante è che ci siano delle protezioni per gli allenamenti di durata o di intensità.

Anche gli indumenti attuali sono di grande confort perché permettono la traspirazione della pelle e quindi l'evaporazione del sudore mantenendo costante la temperatura del corpo. E' possibile acquistare on line su diversi sito come Mister Running: [www.misterrunning.com](http://www.misterrunning.com)

A Roma vi sono diversi running center sparsi in tutta la città.

lo consiglio [www.fashionsport.it](http://www.fashionsport.it) in via Monte delle Gioie dove **Giuseppe Pallottini**, esperto di atletica leggera, sarà a tua disposizione e ti dirà che tipo di scarpa fa al caso tuo dopo un'analisi dell'appoggio del piede e ti consiglierà la calzatura adatta alla gara in programma.



# Cosa cambia quando si inizia a correre



Una persona che non ha mai fatto attività sportiva, come vive prima di fare sport e cosa cambia quando inizia?

Conosco poco o nulla la vita sedentaria perché non l'ho mai fatta, ma presumo che il tempo per lo sport non è stato mai inserito nel ritmo quotidiano di un sedentario.

Le risorse energetiche di un non-sportivo sono molto limitate in quanto non sono mai state sottoposte ad uno stress fisico da allenamento e quindi tendono, con l'età, a diminuire. Introdurre un'attività fisica da adulti può essere faticoso inizialmente perché si percepisce

un dispendio energetico che è maggiore di quello che abbiamo sempre chiesto. Con il passare dei giorni però, ci accorgeremo di quanto siamo diventati più resistenti, più forti, più veloci e di quante più energie abbiamo a disposizione a fine giornata.

Abitudini errate come un'alimentazione ricca di calorie e povera di nutrienti verrà sostituita da cibi più sani come zuccheri semplici, frutta e verdura, alimenti integrali, fibre, proteine vegetali. Un sedentario non sente il danno che può causare il fumo perché non mette alla prova il proprio apparato respiratorio. Quando metti in

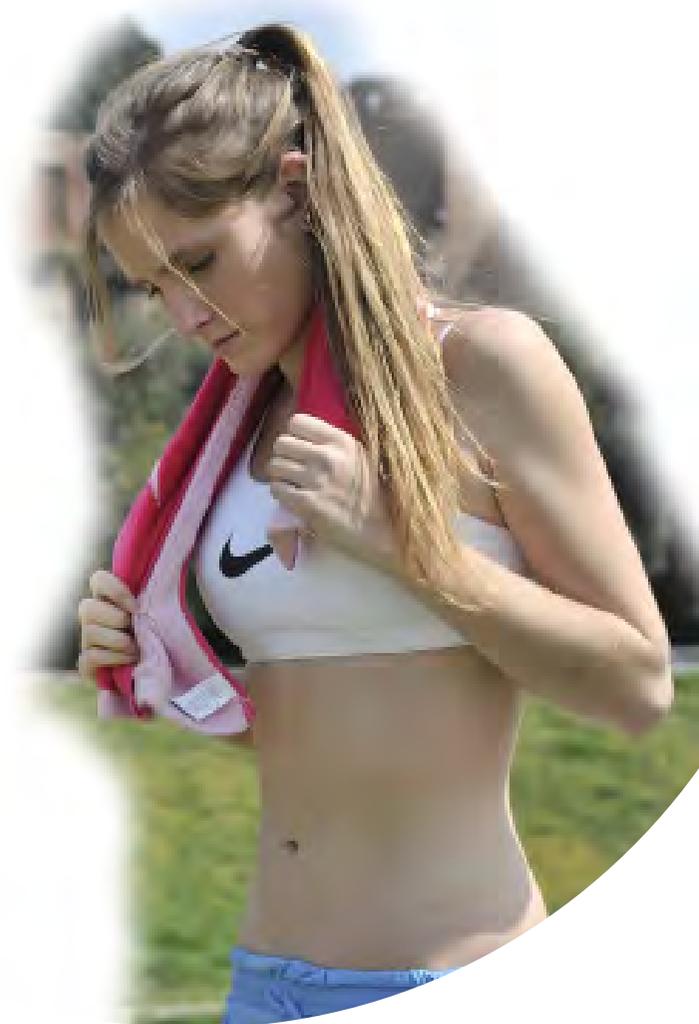


“un'attività fisica da adulti, può essere faticosa”

moto il cuore ed il sistema cardiovascolare, durante una corsa intensa, ti accorgi del danno che puoi procurarti continuando a fumare.

Ti accorgerai da solo della necessità di smettere di fumare e vorrai sentirti più in forma. Il sonno, che viene influenzato anche dai livelli di produzione ormonale, sarà certamente più profondo e riposante dopo un bell'allenamento, anche dopo aver passato otto ore in ufficio piuttosto che dopo una giornata lavorativa ed una cena abbondante di inutili calorie. Se ti sarà più comodo allenarti

la mattina presto, prima che inizi la tua giornata lavorativa, avrai cura di svegliarti almeno un'ora prima di correre in modo da mettere in funzione il tuo organismo in modo ottimale.



# Mantenerti in forma



Alcuni di noi cercano un'attività fisica che li aiuti ad eliminare cattive abitudini ed ad introdurre altre di nuove e migliori. Cercano qualcosa che li faccia sentire in forma e meglio con sé stessi. Io cercavo, già da adolescente, un riscatto interiore che mi permettesse di avere successo nello sport ed al tempo stesso mi facesse consumare questo incredibile potenziale energetico che ancora oggi mi permette di primeggiare tra le categorie master della Federazione italiana di atletica leggera.



“cerchiamo delle attività fisiche che ci aiutino ad eliminare cattive abitudini”



Se il tuo scopo è mantenerti in forma basteranno 3 allenamenti a settimana così distribuiti per raggiungere il tuo risultato:

1) camminata e corsa alternata finché non ti sarà facile correre per un'ora intera;

2) fare un leggero riscaldamento in corsa e poi correre velocemente su una salita molto ripida x 80/100mt per un numero di volte da 6 a 10;

3) fare un leggero riscaldamento in corsa e poi fare delle variazioni di ritmo con corsa più veloce alternata a corsa più lenta (esempio: 2' più veloci e 2' più lenti).

Se hai l'intenzione di correre in maniera più agonistica e competitiva, troverai altri suggerimenti nei prossimi capitoli.



# Ottenere di più dagli allenamenti



Una volta superato lo scoglio iniziale, dopo qualche settimana in genere siamo in grado di correre tranquillamente per un'ora di seguito. A questo punto ci si pone un bel quesito: restiamo a correre per mantenere una buona forma fisica o cominciamo a misurarci con i nostri limiti? Molti iniziano a gareggiare proprio cominciando da qui. Si iscrivono ad una associazione dilettantistica sportiva affiliata alla FIDAL e si fanno coinvolgere da qualche amico che li porta a gareggiare la domenica in qualche gara da 10 km. Certo, la differenza che c'è tra il correre per la salute e il gareggiare in una gara amato-

riale da 5 o da 10 km è importante. In questa fase si cerca il rapporto con il cronometro e quindi con la prestazione e spesso è in agguato la delusione. Ci si aspetta un risultato che spesso è superiore alle nostre capacità del momento. Un errore comune è quello di allenarsi seguendo qualche amico allenato a sua volta dall'impiegato che corre da un po' anni ed è convinto, per questo unico motivo, di poter allenare altre persone. Brutta abitudine, che ha fatto molti danni sui campi di atletica e ha creato anche parecchi problemi fisici ai malcapitati. Il corridore invece deve imparare a saper aspet-



“cominciamo a misurarci con i nostri limiti”

tare. Per incrementare le proprie prestazioni con gradualità, sono richieste molta applicazione e costanza che, associate ad una buona sopportazione della fatica, permettono un costante miglioramento. Ci si allena dalle tre alle cinque volte la settimana e si corrono anche 60/70km nello stesso periodo. Ecco un esempio di allenamento per provare a cimentarsi su distanze di 5 e 10 km:

- 1) fondo lungo da 10 a 16km all'80% delle velocità di gara che hai già corso (il runner sa già quanto vale prima di correre la gara);
- 2) riscaldamento + interval training: 10/12x300mt con 1' e 30" di recupero da fermo o cammi-

nando lentamente:

- 3) riscaldamento + variazioni in natura: 5' di corsa più veloce e 2' di corsetta leggera alternate x 6 volte;
- 4) riscaldamento + salite (rinforza molto muscolarmente) 2x 100mt + 2x 200mt + 2x 300mt, recupero tornando di passo veloce (n.b. la salita non deve superare il 6% di pendenza).

Capire la differenza tra alimentazione e nutrizione significa distinguere tra cosa mangiamo e di cosa ha veramente necessità il nostro organismo. Integrare l'alimentazione con un programma nutrizionale naturale, con poche calorie e molti nutrienti come Herbalife, può essere un'idea, ma da questa fase in poi occorre comunque pensare ad uno stile di vita più sano di quello che facevamo da sedentari. Non hai bisogno di particolari indicazioni o divieti su quello che non puoi fare: arriverà autonomamente il desiderio di condurre un'esistenza più in linea con il cambiamento psico-fisico che si è creato in te.



# Allenarsi per la Mezza Maratona



Per chi ha già affrontato una gara di 10km è inevitabile volersi cimentare sulla classica distanza della mezza maratona e nel mondo ce ne sono di tante molto belle da correre anche nelle più grandi capitali internazionali. In Italia le classiche più importanti e da cui arrivano atleti da tanti paesi sono la Roma Ostia e la Stramilano, gare, dove da diversi anni, dominano gli atleti africani.

Questi straordinari uomini degli altipiani etiopi o del Kenia hanno le caratteristiche fisiche e psicologiche che li proiettano verso risultati sensazionali sulle distanze del mezzofondo e del

fondo dell'atletica leggera. In tante gare dove assistiamo alle loro spettacolari partecipazioni, i cronometri si fermano anche sui 58'45"/59' che sulla distanza dei km 21,097 significa correre vicino ai 2'45" al km. Vi assicuro che correre ad oltre 21 km/h su quelle distanze, è qualcosa di inconcepibile per noi poveri esseri umani! Tornando a chi ha cominciato a correre da poco e vuole allungare la distanza di gara propongo qui un tipo di allenamento che può essere svolto con 4/5 sedute di allenamento per 10 settimane prima dell'evento:

1) fondo lungo: da 12 km a 20



“correre ad oltre 21 km/h”

km incrementando di 5' ad ogni seduta;

2) riscaldamento + allenamenti specifici da mezza maratona (alcuni esempi da alternare durante le settimane di programma): 3x5000mt con recupero di 1000mt di corsa leggera / 12x1000mt con recupero di 500mt correndo piano / 6x2000mt rec. 400 molto lento o camminando veloci;

3) riscald.+fondo medio : da 12 a 15/16km corsi a circa 150 battiti cardiaci al minuto (incrementa 1 km a settimana);

4) riscaldamento + interval training: 12/14x400mt rec.1'30" da

fermo + 10' di defaticamento leggero;

5) riscaldamento in corsa leggera + salite molto ripide da 60mt x 10 volte. Recupero: tornando giù di passo lentamente.

Quando vogliamo correre su distanze così importanti dobbiamo avere attenzione e cura anche per altre variabili che incidono molto sulla prestazione. Una di queste è avere una buona alimentazione e bere molta acqua durante il giorno (almeno 2 litri e mezzo).



# Correre la Maratona!



Se vuoi fare un'esperienza mistica devi correre almeno una volta una maratona! Qui il gioco si fa duro! L'allenamento per questa distanza richiede ottime qualità psicologiche perché la lunghezza di gara fa la differenza. La maratona richiede agli atleti la massima capacità espressiva di RESISTENZA aerobica. La dedizione all'allenamento su lunghe distanze è tutto. Più tempo riesci a correre con le tue gambe e la tua concentrazione, più velocemente riuscirai ad ottenere il risultato che avevi programmato.

È evidente che più sarai arrivato ad un livello di specializzazione nelle gare più corte più avrai la possibilità di poter correre una maratona ai tuoi massimi livelli. Occorre un po' di tempo per raggiungere gli adattamenti necessari a potersi esprimere

su distanze come la maratona. 42.195 metri spaventano il neofita, ma diventano più accessibili quando si raggiunge una buona quantità di allenamenti. La fatica e i suoi "derivati" sono pane quotidiano di chi corre le lunghe distanze. Se questo ti spaventa, la maratona non fa per te. È anche vero che la soglia della stanchezza e la capacità di sopportazione al lavoro intenso, si allenano con il tempo e con gli allenamenti specifici sui 42 km. Quello che oggi ti sembra impossibile, domani sarà accessibile alla tua mente ed al tuo corpo con gli allenamenti adatti.

Un neofita della maratona necessita di almeno sei mesi per potersi permettere di correre per l'intera gara seguendo un programma di allenamento di 4/5 sedute settimanali:



“per correre la maratona occorrono ottime qualità psicologiche”

1) fondo lungo-lento. Si parte da 12 km e si arriva a 30 km aumentando di 1/2 km ogni settimana;

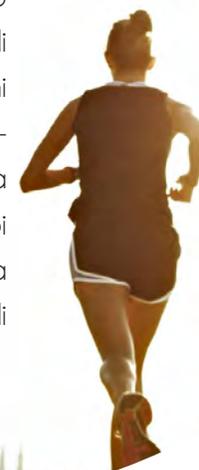
2) variazioni di ritmo. Puoi alterare diversi allenamenti:  
- 4x5000mt recupero 500mt correndo piano piano;  
- 3x3000mt rec. 500mt idem-2x10000mt rec. 1000mt correndo piano piano;  
- 12x6' correndo più veloce in natura (vedi parco) rec. 2' correndo piano piano;

3) 15' riscaldamento + 10 salite da 60mt molto ripide (circa 15%) + 8/10x200mt su salite

meno ripide (circa 4/5%);

4) riscaldamento + esercizi di potenziamento muscolare + interval training: da 10/12 a 20x400mt veloci con recupero di 1'30" da fermi o camminando.

Questi allenamenti dovrebbero essere seguiti da un Personal trainer nonché tecnico di atletica leggera perché allenarsi da soli, oltre ad essere improduttivo, può essere rischioso. Puoi allenarti nei parchi della tua città o per strada ma occorre avere un feedback con degli allenamenti in pista così da imparare meglio le andature e le varie differenze di velocità. Allenamenti così importanti devono essere supportati da uno stile di vita sano e da annuali indagini sanitarie specialistiche (si consiglia la visita medico-sportiva annuale obbligatoria se vuoi avere un tesserino Fidal e una analisi del sangue completa di tutti i valori).



# Concludendo...



Correre è un'attività meravigliosa, naturale e proficua per la propria salute. Si può fare in qualsiasi momento della giornata ed in qualsiasi posto in cui ci troviamo.

Non richiede particolari attrezzature tecniche e neanche una preparazione di partenza specifica.

Crea un benessere psico/fisico di ampia portata e temprava la mente ed il corpo nel tempo.

I consigli che ti sto offrendo provengono da un'esperienza pluridecennale di atleta e di tecnico. Ti consiglio di fare sempre degli allenamenti adeguati alla tua condizione momentanea e di non chiedere mai più di quello che il tuo organismo può dare. Devi anche alimentarti e nutrirti bene anche con un'integrazione alimentare ipo-

calorica e naturalmente completa. Ho citato diverse volte in questo trattato il programma Herbalife perché ritengo sia naturale e perfettamente assimilabile dall'organismo umano.

Non esistono sostanze alimentari che, illusoriamente, ci fanno andare più forte. **Il doping è un reato sportivo e penale e crea grandi danni alla salute..** Lo sport deve essere una pratica per stare in forma e per misurarsi con i propri limiti psico-fisici.

A tutti un buon allenamento!!!

Puoi contattarmi alla mia e-mail e al mio numero di telefono che troverai su mio sito [www.preparatoreatletico.com](http://www.preparatoreatletico.com)

In bocca al lupo per la tua prossima maratona!

