

CHE CORRIDORE SEI ?

CORRERE FA BENE. A TUTTE LE ETÀ. NON ESISTE UN'ETÀ GIUSTA PER INIZIARE, L'IMPORTANTE È FARE LE COSE CON CRITERIO. PRIMA DI COMINCIARE È SEMPRE CONSIGLIABILE SOTTOPORSI AD UNA VISITA MEDICA DI IDONEITÀ FISICA E DOTARSI DI UN ADEGUATO PAIO DI SCARPE DA RUNNING. **MA COME SCEGLIERE LE SCARPE GIUSTE?** PER UNA SCELTA OTTIMALE È FONDAMENTALE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE IL PROPRIO PESO CORPOREO E APPOGGIO, NONCHÉ IL TIPO DI ALLENAMENTO CHE SI INTENDE SEGUIRE.

| PESO APPOGGIO | | PESO INFERIORE A 75 KG | PESO SUPERIORE A 75 KG | PESO INFERIORE A 75 KG | PESO SUPERIORE A 75 KG | PESO INFERIORE A 75 KG | PESO SUPERIORE A 75 KG |
|---|---------------------|--|--|---|---|---|---|
| TIPO DI ALLENAMENTO | | APPOGGIO NORMALE OPPURE INVERSIONE | APPOGGIO NORMALE OPPURE INVERSIONE | APPOGGIO CON LEGGERO ECESSO DI PRONAZIONE | APPOGGIO CON LEGGERO ECESSO DI PRONAZIONE | APPOGGIO CON FORTE ECESSO DI PRONAZIONE | APPOGGIO CON FORTE ECESSO DI PRONAZIONE |
| RIPETUTE IN PISTA <small>(max 7/8 km in totale)</small> | DA 3'20" A 3'25" | A1 | A1 | A1 | A2 | A2 | A4 |
| | DA 3'25" A 3'40" | A1 | A2 | A2 | A2 | A2 | A4 |
| | PIÙ LENTO DI 3'40" | A2 | A2/A3 | A2 | A4 | A4 | A4 |
| CORTO VELOCE <small>ripetute su strada fino a 10 km</small> | PIÙ VELOCE DI 3'25" | A1 | A1 | A1 | A1 | A1 | A2 |
| | DA 3'25" A 3'45" | A1 | A2 | A2 | A2 | A2 | A2/A4 |
| | DA 3'45" A 4'05" | A2 | A2/A3 | A2 | A4 | A4 | A4 |
| MEDIO COLLINARE | PIÙ LENTO DI 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| | PIÙ VELOCE DI 3'45" | A2 | A2 | A2 | A4 | A2 | A4 |
| | DA 3'45" A 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| FONDO MEDIO | PIÙ LENTO DI 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| | PIÙ VELOCE DI 3'35" | A2 | A2 | A2 | A2 | A2 | A4 |
| | DA 3'35" A 3'50" | A2 | A2 | A2 | A4 | A2 | A4 |
| | DA 3'50" A 4'05" | A2 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| LUNGO LENTO | PIÙ LENTO DI 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| | PIÙ VELOCE DI 3'35" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| | DA 3'35" A 3'50" | A3 | A3 | A4 | A4 | A2 | A4 |
| | DA 3'50" A 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |
| | PIÙ LENTO DI 4'05" | A3 | A3 | A4 | A4 | A4 | A4 |

SPORT TO THE PEOPLE