

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