Corsa d'orientamento – Correre
Esempi di allenamento

La settimana di allenamento

Settimane leggere, medie e dure possono distinguersi tramite numero delle unità di allenamento, durata complessiva dell'allenamento e/o intensità dell'allenamento. La tabella 1 mostra esempi di settimane con diversa intensità.

Settimana leggera	Settimana media	Settimana dura	Tapering
• 1 allenamento medio di CO • 2-3 allenamenti di corsa, uno dei quali con scuola di corsa e scatti	• 1 allenamento medio di CO • 1 allenamento intenso di CO o di corsa • 2 allenamento di corsa, uno dei quali con scuola di corsa e scatti	• 1 allenamento medio di CO • 1 allenamento intenso di CO • 1 allenamento intenso di corsa • 1-2 allenamenti di corsa	• 1 allenamento breve e intensivo di CO o di corsa 1-2 corse di resistenza brevi ed estensive, una delle quali con scuola di corsa e scatti • gara

Tab.1: possibili contenuti degli allenamenti di corsa con una media di quattro allenamenti di corsa a settimana

Nella settimana di allenamento le unità di allenamento devono poi essere ripartite in modo adeguato, per garantire il recupero. Se in una settimana si svolgono più allenamento duri della forza p allenamenti di corsa intensivi, fra di essi dovrebbe esserci un intervallo il più lungo possibile.
Con due unità di allenamento nello stesso giorno si svolge prima quello che necessita di una maggiore freschezza sia psicologica che fisica. Una corsa di resistenza estensiva si può svolgere anche in uno stato di lieve affaticamento.

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
	Allenamento intensivo di corsa		Allenamento in palestra con ginnastica per i piedi, scuola di corsa, scatti e circuito per la forza.	Allenamento di CO		Corsa di resistenza lunga o complemento della resistenza, forza del tronco

Tab. 2: Modello di settimana di allenamento nel periodo di preparazione al livello T1

Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa	Do
Allenamento speciale della forza (salti, sala di muscolazione), forza del tronco 45' CR est. 4-6 corse in progressione	Allenamento intensivo della corsa	Allenamento di CO leggero - medio	ginnastica per i piedi, scuola di corsa, scatti e allenamento a circuito	60' corsa di resistenza estensiva	Allenamento di CO medio - intensivo	Longjog o resistenza complementare

Tab. 3: Modello di settimana di allenamento nel periodo di preparazione al livello T 4

L'Unità di allenamento

Se si vuole fare il possibile per una formazione completa nel campo della condizione, soprattutto nell'allenamento con i bambini e i giovani (livelli F1-T1), con sole 1-4 unità di allenamento a settimana si devono trattare nel tempo a disposizione diversi contenuti, seguendo il principio di fondo:

dopo un accurato riscaldamento **coordinazione/velocità prima di forza e resistenza**

Esempio di allenamento invernale (in palestra)

Durata	Contenuto	Attuazione
15 min.	Riscaldamento	Gioco in scioltezza, ad es, pallacanestro
7 min.	Mobilità	Allungamento dinamico, con il compagno
5 min.	Ginnastica per i piedi	Camminare a piedi nudi su tappetini sottili
10 min.	Scuola di corsa	ABC della corsa
5 min.	Velocità	Esercizi di reazione, scatti
40 min.	Forza e resistenza	Circuito di corsa
10 min.	Cool down	Sciogliersi, allungamento leggero, rilassarsi

Esempio di allenamento estivo (allenamento di CO)

Durata	Contenuto	Attuazione
10 min.	Riscaldamento	Corse con stima della durata (chi torna al punto di partenza dopo 1,2,3 minuti senza guardare l'orologio? Alla fine dell'esercizio chi ha la minore differenza?)
5 min.	Mobilità	Allungamento dinamico dei muscoli della gamba
5 min.	Ginnastica per i piedi	
5 min.	Scuola di corsa	ABC della corsa con metafore (corese come una gazzella, ….)
5 min.	Velocità	Staffette
60 min.	Forza e resistenza	Allenamento di CO
10 min.	Cool down	Ritorno alla calma, allungamento leggero, rilassarsi

Tab. 4: modelli di unità di allenamento di diversi fattori della condizione