



La vera sfida è quella verso noi stessi

RUN ACADEMY 2021-2022

By RUN.dagi

RUN Academy by RUN.dagi 2021-2022

- **Cos'è la Run Academy?** È un'iniziativa dell'ASD RUN.dagi per i propri tesserati ed associati per migliorarsi nella corsa, attraverso dei moduli che insegneranno esercizi ed allenamenti propedeutici.
- **Chi può partecipare?** Si può partecipare solo se tesserati all'ASD RUN.dagi
- **Quanti moduli include la Run.Academy?** la RUN Academy 2021-2022 include 4 Moduli
 - **Riscaldamento e Tecnica di Base**
 - **Il Miglio**
 - **5k**
 - **Forza e Trail**
- **In cosa consiste ogni Modulo?** Ogni modulo avrà la durata di 5 settimane e consiste in 1 allenamento a settimana in giorno ed orario prestabilito secondo disponibilità del coach.
- **Come avviene il test?** Al termine di ogni modulo, la domenica successiva, al mattino, avverrà il test finale alla presenza del Tecnico della squadra.
- **La partecipazione agli allenamenti è obbligatoria?** Gli esercizi verranno spiegati solo durante le serate di allenamento di ciascun modulo, è quindi fortemente raccomandabile la presenza. E poiché i 5 allenamenti di ogni modulo saranno diversi si raccomanda la presenza al primo dei 5 appuntamenti dove verrà illustrato il programma di ogni allenamento. Per accedere al test finale bisogna partecipare fisicamente ad almeno una serata di allenamento.
- **Come si aderisce ai Moduli?** Dando conferma in chat ufficiale. Verrà poi aperta una chat solo per chi darà adesione, per confrontarsi sugli allenamenti specifici. Tale chat verrà chiusa al termine di ogni Modulo al completamento con il Test finale.
- **Come si ottiene il Brevetto?** I brevetti verranno consegnati prima dell'estate e saranno suddivisi in
 - Brevetto Diamond: per chi parteciperà e supererà 4 moduli su 4
 - Brevetto Gold: per chi parteciperà e supererà 3 moduli su 4
 - Brevetto Silver: per chi parteciperà e supererà 2 moduli su 4
 - Attestato di Partecipazione al Modulo: per chi farà solo 1 modulo
- **Perché partecipare?** Anche se il nostro obiettivo non è fare il Miglio, o sappiamo già correre i 5K, o pratichiamo già il Trail, i vari moduli ed allenamenti ci insegneranno degli esercizi specifici che possiamo inserire quando vogliamo nella nostra routine, nelle nostre uscite infrasettimanali, nei nostri allenamenti. Assorbiremo delle nozioni che ci aiuteranno ad approcciare la corsa in modo più strutturato, aiutandoci a non disperdere energie e raccogliere visibili miglioramenti se ci alleniamo con cura. E se siamo dei neofiti la Run Academy ci aiuterà a trasformarci da Jogger in Runner.
- **La partecipazione al Brevetto, e quindi ai Moduli, è obbligatoria?** Assolutamente no, è un'opportunità offerta.
- **Si possono cambiare i giorni e gli orari degli allenamenti di ogni modulo?** Accontentare tutti è impossibile, ma soprattutto giorni ed orari dipendono dalla disponibilità del coach, e così pure il giorno del Test dipende dalla disponibilità del Tecnico.

MODULO 1: Riscaldamento e tecnica base

Quando: da inizio Nov

Obiettivo: saper gestire un riscaldamento efficace e possedere la tecnica base delle principali andature tecniche della corsa (camminata sui talloni/sulle punte/ tallone punta/esterni/interni) + skip/calciata/pinocchietto/balzelli piedi pari/affondi/squat jump/allunghi/sprint

Test: ripetere esercizi tecnici richiesti

MODULO 2: The mile

Quando: da metà Dic

Obiettivo: iniziare ad avere familiarità con le ripetute veloci e sforzi sub-massimali

Test: corsa sul miglio al meglio

MODULO 3: 5K

Quando: da Febbraio

Obiettivo: saper convivere con lo sforzo e saperlo gestire al meglio in un tempo medio lungo

Test: correre al meglio 5km

MODULO 4: Forza e Trail

Quando: da Aprile

Obiettivo: imparare a sfruttare la spinta della gamba miscelando ampiezza e frequenza del passo in base alle varie pendenze del terreno

Test: 3 km di trail tecnico