PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI – INIZIA CON FITNESS E RESISTENZA

Il programma di 4 settimane per migliorare resistenza e intensità

Le basi per iniziare con successo un percorso di fitness e resistenza. L'attività fisica regolare favorisce il sistema cardiovascolare, migliora le prestazioni fisiche e può contribuire a un maggiore benessere nella vita quotidiana. Per chi inizia è particolarmente importante aumentare gradualmente il carico di allenamento e prevedere tempi di recupero sufficienti.

Questo **programma di allenamento di 4 settimane per principianti** della Drachensang Academy combina attività aerobica leggera, semplici esercizi di forza e recupero attivo. L'obiettivo è sviluppare una forma fisica di base e abituare progressivamente il corpo al movimento regolare.

I tempi indicati sono orientativi. Se finora hai praticato poca attività fisica, puoi iniziare con sessioni più brevi e aumentare la durata in base alla tua capacità individuale.

FASE 1 – SETTIMANE 1 E 2: COSTRUIRE LE BASI

Lunedì – Allenamento aerobico leggero

20–30 minuti di camminata a passo sostenuto o corsa leggera alternata a pause di camminata. Scegli un ritmo che ti permetta ancora di conversare.

Obiettivo: Abituarsi gradualmente a un'attività aerobica regolare e migliorare la resistenza di base.

Martedì – Recupero attivo

Una passeggiata rilassante oppure 10–15 minuti di esercizi leggeri di mobilità e stretching. Se necessario, puoi anche prevedere una giornata di riposo completo.

Obiettivo: Favorire il recupero e mantenere la mobilità.

Mercoledì – Bicicletta e allenamento del core

Bicicletta o cyclette: 15–20 minuti a intensità moderata. Esercizi leggeri per addominali e core: 5–10 minuti. Esempi: plank breve sugli avambracci, bird dog o esercizi addominali controllati.

Obiettivo: Combinare attività aerobica a basso impatto articolare e rafforzamento del core.

Giovedì – Giorno di riposo

Pausa dall'allenamento per il recupero fisico. Sono comunque possibili movimenti leggeri nelle attività quotidiane.

Obiettivo: Recupero.

Venerdì – Allenamento a intervalli leggero

1 minuto di camminata veloce, 2 minuti di camminata lenta; ripeti per 6–8 cicli. In alternativa, utilizza la cyclette. Inizia con 5 minuti di riscaldamento e termina con alcuni minuti di camminata tranquilla. Evita gli sprint massimali.

Obiettivo: Migliorare gradualmente la resistenza e abituarsi alle variazioni di intensità.

Sabato – Recupero attivo

30–45 minuti di passeggiata rilassante, nuoto tranquillo o bicicletta leggera. Riduci la durata se necessario.

Obiettivo: Muoversi senza un elevato carico fisico.

Domenica – Giorno di riposo

Pausa dall'allenamento per recuperare e prepararsi alla settimana successiva.

Obiettivo: Recupero.

FASE 2 – SETTIMANE 3 E 4: MIGLIORARE RESISTENZA E FORZA

Aumenta il carico con prudenza solo se hai tollerato bene le prime due settimane e recuperi adeguatamente.

Lunedì – Allenamento aerobico di maggiore durata

30–40 minuti di camminata a passo sostenuto, corsa leggera oppure una combinazione delle due attività.

Obiettivo: Migliorare progressivamente la capacità di resistenza.

Martedì – Allenamento total body a corpo libero

Squat: 2–3 × 8–12; piegamenti contro il muro, su un piano rialzato oppure a terra: 2–3 × 6–12; plank sugli avambracci: 2–3 × 15–30 secondi. Esegui gli esercizi lentamente e in modo controllato.

Obiettivo: Rafforzare i principali gruppi muscolari e migliorare la stabilità corporea.

Mercoledì – Allenamento aerobico moderato

20–30 minuti in bicicletta, sulla cyclette o sull'ellittica a intensità costante.

Obiettivo: Migliorare la resistenza di base.

Giovedì – Giorno di riposo

Pausa completa dall'allenamento oppure esercizi leggeri di mobilità, in base alle esigenze di recupero.

Obiettivo: Recupero.

Venerdì – Allenamento a intervalli per principianti

2 minuti di camminata veloce o bicicletta a ritmo moderato, seguiti da 2 minuti di camminata lenta o pedalata tranquilla; ripeti per 6–8 cicli. Mantieni un’intensità sempre controllabile.

Obiettivo: Migliorare la resistenza alternando intervalli di intensità moderata.

Sabato – Sessione aerobica più lunga

40–60 minuti di camminata tranquilla, escursionismo, nuoto o bicicletta. Se necessario, riduci la durata o inserisci delle pause.

Obiettivo: Aumentare gradualmente la durata dello sforzo.

Domenica – Giorno di riposo

Prevedi il recupero e valuta i progressi della settimana.

Obiettivo: Recupero.

REGOLE IMPORTANTI PER CHI INIZIA A FARE FITNESS

Riscaldamento: Inizia ogni sessione con circa 5–10 minuti di movimento leggero. Aumenta poi gradualmente l'intensità.

Intensità individuale: All'inizio allenati prevalentemente a un'intensità che ti consenta ancora di conversare durante il movimento.

Idratazione: Bevi in base al tuo fabbisogno di liquidi. Durante le sessioni più lunghe e con temperature elevate il fabbisogno può aumentare.

Progressione graduale: Non aumentare contemporaneamente durata, intensità e volume con grandi incrementi.

Recupero: I giorni di riposo sono importanti. Cura il sonno e adatta il carico in caso di stanchezza persistente o disturbi.

Integrare la forza: Semplici esercizi per gambe, schiena, petto e core possono migliorare la forma fisica. Nel lungo periodo, almeno due sessioni settimanali di forza sono un obiettivo ragionevole.

Sicurezza: In presenza di malattie cardiovascolari, limitazioni rilevanti o dubbi, consulta un medico prima di iniziare. In caso di dolore al petto, vertigini o difficoltà respiratorie insolite, interrompi subito l'allenamento.

QUALI ATTIVITÀ AEROBICHE SONO ADATTE AI PRINCIPIANTI?

Camminata veloce: Un modo semplice per iniziare ad allenare regolarmente la resistenza.

Corsa leggera: Quando si dispone già di una sufficiente resistenza di base.

Nuoto: Riduce gli impatti sulle articolazioni.

Bicicletta o cyclette: Permette di regolare facilmente l'intensità.

Vogatore: Coinvolge diversi gruppi muscolari; richiede una tecnica controllata.

Escursionismo: Attività aerobica all'aria aperta.

Salto con la corda: Attività più intensa, adatta in seguito se la capacità fisica e la coordinazione sono sufficienti.

COME PROSEGUIRE DOPO LE PRIME QUATTRO SETTIMANE?

Dopo quattro settimane avrai creato una prima base per un allenamento regolare di resistenza e fitness. La velocità dei progressi dipende dal livello iniziale, dalla frequenza degli allenamenti e dal recupero.

Aumenta lentamente la durata delle sessioni, aggiungi esercizi di forza oppure incrementa gradualmente il carico aerobico. L'intensità deve essere adeguata alla tua forma fisica.

CONCLUSIONE – MIGLIORARE LA FORMA FISICA CON COSTANZA

Un programma strutturato di 4 settimane facilita l’avvio di un’attività fisica regolare. L’allenamento aerobico, semplici esercizi di forza e il recupero migliorano progressivamente la forma fisica.

Ciò che conta non è quanto intensamente ti alleni il primo giorno, ma quanto regolarmente rimani attivo nel lungo periodo.

Ulteriori informazioni: Fitness · Fitness avanzato · Recupero

DIARIO DI ALLENAMENTO – SETTIMANA 1

Dal: _____ al: _____

Annota la durata effettiva dell'allenamento, l'intensità e come ti senti. Includi anche i giorni di riposo e recupero.

Giorno / Sessione	Durata / Volume	Intensità (1–10)	Note / Sensazioni
Lunedì – Allenamento aerobico leggero	_____	_____	_____
Martedì – Recupero attivo	_____	_____	_____
Mercoledì – Bicicletta e allenamento del core	_____	_____	_____
Giovedì – Giorno di riposo	_____	_____	_____
Venerdì – Allenamento a intervalli leggero	_____	_____	_____
Sabato – Recupero attivo	_____	_____	_____
Domenica – Giorno di riposo	_____	_____	_____

I MIEI PROGRESSI E APPUNTI

_____

_____

_____

_____

Come mi sono sentito/a questa settimana? _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – SETTIMANA 2

Dal: _____ al: _____

Annota la durata effettiva dell'allenamento, l'intensità e come ti senti. Includi anche i giorni di riposo e recupero.

Giorno / Sessione	Durata / Volume	Intensità (1–10)	Note / Sensazioni
Lunedì – Allenamento aerobico leggero	_____	_____	_____
Martedì – Recupero attivo	_____	_____	_____
Mercoledì – Bicicletta e allenamento del core	_____	_____	_____
Giovedì – Giorno di riposo	_____	_____	_____
Venerdì – Allenamento a intervalli leggero	_____	_____	_____
Sabato – Recupero attivo	_____	_____	_____
Domenica – Giorno di riposo	_____	_____	_____

I MIEI PROGRESSI E APPUNTI

_____

_____

_____

_____

Come mi sono sentito/a questa settimana? _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – SETTIMANA 3

Dal: _____ al: _____

Annota la durata effettiva dell'allenamento, l'intensità e come ti senti. Includi anche i giorni di riposo e recupero.

Giorno / Sessione	Durata / Volume	Intensità (1–10)	Note / Sensazioni
Lunedì – Allenamento aerobico di maggiore durata	_____	_____	_____
Martedì – Allenamento total body a corpo libero	_____	_____	_____
Mercoledì – Allenamento aerobico moderato	_____	_____	_____
Giovedì – Giorno di riposo	_____	_____	_____
Venerdì – Allenamento a intervalli per principianti	_____	_____	_____
Sabato – Sessione aerobica più lunga	_____	_____	_____
Domenica – Giorno di riposo	_____	_____	_____

I MIEI PROGRESSI E APPUNTI

_____

_____

_____

_____

Come mi sono sentito/a questa settimana? _____

DIARIO DI ALLENAMENTO – SETTIMANA 4

Dal: _____ al: _____

Annota la durata effettiva dell'allenamento, l'intensità e come ti senti. Includi anche i giorni di riposo e recupero.

Giorno / Sessione	Durata / Volume	Intensità (1–10)	Note / Sensazioni
Lunedì – Allenamento aerobico di maggiore durata	_____	_____	_____
Martedì – Allenamento total body a corpo libero	_____	_____	_____
Mercoledì – Allenamento aerobico moderato	_____	_____	_____
Giovedì – Giorno di riposo	_____	_____	_____
Venerdì – Allenamento a intervalli per principianti	_____	_____	_____
Sabato – Sessione aerobica più lunga	_____	_____	_____
Domenica – Giorno di riposo	_____	_____	_____

I MIEI PROGRESSI E APPUNTI

_____

_____

_____

_____

Come mi sono sentito/a questa settimana? _____