



# ***SO FAST MILE***

**PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 8 SETTIMANE**





# SINTONIZZIAMO LA TUA VELOCITÀ

CORRERE IL MIGLIO PIÙ VELOCE PUÒ ESSERE UN BENEFICIO PER CHIUNQUE.  
INDIPENDENTEMENTE DA QUANTO TU SIA DIVERTENTE, RAPIDO, FORTE, LENTO O COMPETITIVO,  
CI VUOLE SOLO UN PO' DI IMMAGINAZIONE E TANTA DEDIZIONE. È LA DISTANZA PERFETTA  
PER MIGLIORARE L'ANDATURA, SUPERARE I TUOI LIMITI E SCOPRIRE QUANTO PUOI DIVENTARE  
VELOCE LÀ FUORI SULLA STRADA. BEEP BEEP.

L'ALLENAMENTO PER IL MIGLIO VELOCE INSEGNA AL TUO CORPO A FINIRE I PROSSIMI 5KM PIÙ  
VELOCEMENTE. PUÒ AUMENTARE LA TUA ANDATURA GENERALE NELLE CORSE DI FONDO (PENSA  
AL TUO PERSONAL BEST NELLA MEZZA MARATONA), E SOPRATTUTTO PUÒ FARTI DIVENTARE, NEL  
COMPLESSO, UN ATLETA PIÙ PREPARATO.

SEGUI QUESTO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER LE PROSSIME 8 SETTIMANE E CORRERAI IL  
TUO MIGLIO PIÙ VELOCE... DIVERTENDOTI.

ABBIAMO I PACER PERFETTI PER AIUTARTI LUNGO IL CAMMINO.

# TIPI DI ALLENAMENTO

Ogni settimana comprende 3 tipi di allenamento. Puoi cambiare l'ordine secondo i tuoi impegni, ma prenditi sempre un giorno di riposo dopo Velocità e Resistenza.

## VELOCITÀ

La velocità è l'ingrediente segreto in ogni programma di allenamento Nike+ Run Club. Spesso trascurata in altri programmi, il nostro obiettivo è quello di farti innamorare della velocità. Il programma "Find Your Fastest Mile" integra la velocità facendoti allenare con Tempo run, Fartlek, Ripetute in salita, Intervalli cronometrati e altro.

## RESISTENZA

La corsa settimanale di Resistenza è una corsa di fondo ad andatura piacevole. Allungare le distanze durante il programma ti aiuta ad accrescere la resistenza fisica e allo stesso tempo a superare i tuoi limiti mentali. Si tratta di corse progressive, con un'andatura più lenta all'inizio e più veloce alla fine.

## RECUPERO

L'obiettivo del recupero è quello di prepararti fisicamente alla velocità che dovrai raggiungere. Per questa fase devi fare quello che ti dice il corpo: che si tratti solo di una breve corsa con leggero stretching o di prenderti un giorno di riposo. Ascoltalo! Oppure scegli un allenamento dalla app Nike+ Training Club. Ricorda che tutte le corse in questo piano consistono in corse progressive, con un'andatura più lenta all'inizio e più veloce alla fine.

# **TIPI DI ANDATURA**

Abbiamo suddiviso le andature in cinque velocità a cui faremo riferimento durante il piano di allenamento.

## **GOAL MILE PACE (LA PIÙ VELOCE)**

Questa è l'andatura con cui vuoi correre il tuo miglio più veloce.

## **ANDATURA DI 5KM (PIÙ VELOCE)**

Questa è l'andatura con cui potresti gareggiare o correre intensamente per 5 chilometri (circa 3 miglia)

## **ANDATURA DI 10KM (VELOCE)**

Questa è l'andatura con cui potresti gareggiare o correre intensamente per 10 chilometri (circa 6 miglia)

## **TEMPO PACE (FATICOSO)**

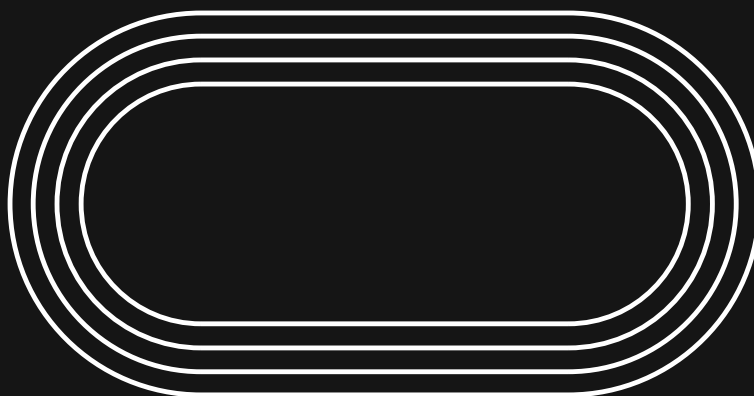
Insegna al tuo corpo a sentirsi a proprio agio anche durante una corsa faticosa, mantenendo un'andatura più veloce possibile per una determinata distanza.

## **ANDATURA DI RECUPERO (FACILE)**

Un'andatura facile che ti permette di riprendere fiato correndo.

# **CRONOMETRA IL TUO MIGLIO**

Consigliamo di iniziare il programma cronometrando un miglio sulla pista e usando l'app Nike+ Running, così avrai un tempo di riferimento da battere e maggiore accuratezza nell'approssimare i corrispondenti fuori pista. 400 m è pari a 1/4 di miglio mentre 200 m è pari a 1/8 di miglio.



Corri 4 giri di pista alla tua massima velocità, registrando il tempo totale e di un singolo giro.

## **NON HAI UNA PISTA SU CUI CORRERE? NESSUN PROBLEMA.**

Per ottenere i migliori risultati in qualsiasi piano di allenamento che mira ad accrescere la velocità, consigliamo di correre su una pista durante gli allenamenti. Però puoi anche regolare gli allenamenti in questa guida usando le seguenti approssimazioni.

200 m  $\approx$  1/8 di miglio  $\approx$  1 minuto  $\approx$  mezzo giro di pista

400 m  $\approx$  1/4 di miglio  $\approx$  2 minuti  $\approx$  1 giro di pista

# SETTIMANA PER SETTIMANA

Questo programma è ideato per aiutarti a trovare il tuo miglio più veloce, pur sempre divertendoti.

## 1. AI BLOCCHI DI PARTENZA \_\_\_\_\_ 7

Inizia alla grande il tuo allenamento.

## 2. CAMPIONE DI ANDATURE \_\_\_\_\_ 9

Impara ad alternare tra diverse velocità.

## 3. SPLIT VELOCI \_\_\_\_\_ 12

Allenati nell'arte dei negative split.

## 4. ALZA IL LIVELLO \_\_\_\_\_ 14

Aumenta velocità e resistenza con due tipi di allenamento in salita.

## 5. CORSA SPIETATA \_\_\_\_\_ 16

Brucia la pista con la nuova velocità conquistata.

## 6. CRAZY FAST \_\_\_\_\_ 17

Dimostra le tue capacità nella più lunga Tempo Run.

## 7. ACCELERA \_\_\_\_\_ 19

Fai un passo avanti in velocità e distanza.

## 8. BEEP BEEP \_\_\_\_\_ 21

L'allenamento ripaga quando corri il tuo miglio più veloce.



SETTIMANA 1

# AI BLOCCHI DI PARTENZA

*Questa settimana serve a iniziare alla grande il piano di allenamento.  
Comincerai gli allenamenti gradualmente, acquisendo dimestichezza con  
l'allenamento per aumentare la velocità sulla pista.*

Playlist consigliata: [Nike Speed Run](#)



# OBIETTIVI DIVERSI

Prima di poter individuare il tuo miglio più veloce, devi sapere cosa significa correre più veloce che puoi. Per il primo allenamento, correremo all'andatura del tuo obiettivo sul miglio (Goal Mile Pace) per 400 m x 5 volte, intervallate da 120 secondi di riposo.



400 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 sec di riposo

x 5

Day 1

## SPEED RUN

Obiettivi diversi

Day 2

## RECUPERO

3 – 8km

Day 3

## SPEED RUN

Tempo Run

Day 4

## RECUPERO

0 – 8km

Day 5

## RESISTENZA

5 – 8km

Day 6

## RECUPERO

3 – 8km

Day 7

## RECUPERO

0 – 8km

# TEMPO RUN

La Tempo run è una corsa mirata a mantenere un'andatura costante per tutta la sua durata. Per la tua prima Tempo run, prova a correre ad andatura veloce per 4 chilometri (circa 2,5 miglia)



4 chilometri a un'andatura veloce costante





SETTIMANA 2

# CAMPIONE DI ANDATURE

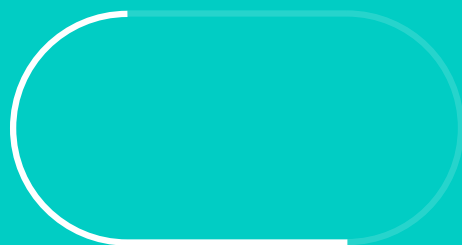
*Prima di poter gareggiare, devi trovare la tua andatura. Questa settimana inizieremo ad acquisire dimestichezza alternando diverse velocità.*

Playlist consigliata: [Nike Ready Set Go](#)



# INTERVAL TRAINING

Torna in pista per una serie di intervalli da 200 m. Corri 200 m x 3 volte passando dall'andatura di 10km a quella di 5km e poi all'andatura Goal Mile Pace, intervallate da 60 secondi di riposo. Ripeti 5 volte.



200 m all'andatura di 10km - 60 secondi di riposo  
200 m all'andatura da 5km - 60 secondi di riposo  
200 m all'andatura Goal Mile Pace - 60 secondi di riposo

x 5

\*Nota: riposa 120 secondi dopo il decimo intervallo da 200 m

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Introduzione  
al Fartlek

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RESISTENZA**  
5 – 10km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# INTRODUZIONE AL FARTLEK

Il Fartlek è un workmout rispettato dai runner e che fa impallidire i non runner. Termine svedese che significa “gioco di velocità”, il Fartlek ti aiuta a scoprire le diverse andature facendoti alternare da una all'altra nella stessa corsa. In questo workmout passerai dall'andatura di 5km e quella di recupero.

1 min all'andatura di 5km

1 min all'andatura di recupero

2 min all'andatura di 5km

2 min all'andatura di recupero

3 min all'andatura di 5km

3 min all'andatura di recupero

2 min all'andatura di 5km

2 min all'andatura di recupero

1 min all'andatura di 5km

1 min all'andatura di recupero

1 min all'andatura di 5km

1 min all'andatura di recupero



SETTIMANA 3

# ***SPLIT VELOCI***

*Questa settimana imparerai l'arte della riduzione mentre aumenti il ritmo.*

Playlist consigliata: [Nike Speed Run](#)



# INTERVAL TRAINING

Veloce. Più veloce. Più veloce di veloce. Diventa il campione della velocità con questo workout a 6 intervalli. 90 secondi di recupero tra ogni intervallo.



1° intervallo  
1 000 m all'andatura di 10km  
90 secondi di recupero



2° intervallo  
500 m all'andatura di 5km  
90 secondi di recupero



3° intervallo  
500 m all'andatura di 5km  
90 secondi di recupero



4° intervallo  
200 m all'andatura Goal Mile Pace  
90 secondi di recupero



5° intervallo  
400 m all'andatura di 5km  
90 secondi di recupero



6° intervallo  
200 m all'andatura Goal Mile Pace

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Chilometri Veloci

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RESISTENZA**  
6,5 – 11km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# KM RAPIDI

Questa volta è il recupero che sembrerà veloce. Corri tre intervalli da 1 000 m con solo 90 secondi di recupero tra ogni intervallo



1 000 m all'andatura di 10km - 90 secondi di recupero  
1 000 m all'andatura di 5km - 90 secondi di recupero  
1 000 m all'andatura di 10km



SETTIMANA 4

# ALZA IL LIVELLO

*Sei quasi a metà del programma, ma questo non significa che da ora sarà una passeggiata. Questa settimana aumenterai la velocità con l'allenamento in salita.*

Playlist consigliata: [Nike H.I.T. & Run](#)



# RIPETUTE IN SALITA

## TROVA UNA SALITA

Cerca una salita di media ripidità e lunga abbastanza per correre per 1 minuto.

## AUMENTA L'ANDATURA

Corri 3 volte all'andatura di 10km, 5km e Goal Mile Pace per un totale di 9 ripetizioni.

## DISCESA LENTA

Con corsa lenta e rilassata torna in fondo alla salita come recupero.



Corri in salita all'andatura di 10km  
Corri in salita all'andatura di 5km  
Corri in salita all'andatura Goal Mile Pace

x 3

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Ripetute in salita

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Tempo Run

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RESISTENZA**  
5km – 10km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# TEMPO RUN

Praticamente la Tempo run di questa settimana è la 5km. Corri 5 chilometri (3 miglia) concentrandoti sul mantenere un'andatura veloce e costante. Sfida bonus: trova un percorso con una leggera pendenza da includere nella corsa.



5 chilometri (3 miglia) a un'andatura veloce costante



SETTIMANA 5

# CORSA SPIETATA

*Sei un diavolo. Questa settimana brucerai la pista  
con la nuova velocità conquistata.*

Playlist consigliata: [Nike Speed Run](#)



# INTERVAL TRAINING

Corri 200 m x 20 volte alternando l'andatura di 10km, 5km, Goal Mile Pace e di nuovo Goal Mile Pace, intervallate da 60 secondi di riposo.



200 m all'andatura di 10km - 60 secondi di riposo  
200 m all'andatura di 5km - 60 secondi di riposo  
200 m all'andatura Goal Mile Pace - 60 secondi di riposo  
200 m all'andatura Goal Mile Pace - 60 secondi di riposo

x 5

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Fartlek Avanzato

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RESISTENZA**  
8 – 14,5km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# FARTLEK AVANZATI

Alterna l'andatura di 5km e di recupero per 32 minuti di pura follia Fartlek.

1 min all'andatura  
di 5km

1 min all'andatura  
di recupero

2 min all'andatura  
di 5km

2 min all'andatura  
di recupero

3 min all'andatura  
di 5km

3 min all'andatura  
di recupero

4 min all'andatura  
di 5km

4 min all'andatura  
di recupero

3 min all'andatura  
di 5km

3 min all'andatura  
di recupero

2 min all'andatura  
di 5km

2 min all'andatura  
di recupero

1 min all'andatura  
di 5km

1 min all'andatura  
di recupero





SETTIMANA 6

# **CRAZY FAST**

*Cinque settimane di allenamento hanno pompato la tua velocità e la tua forza  
che ora potrai sfruttare negli allenamenti super intensi.*

Playlist consigliata: [Nike H.I.T. & Run](#)



# INTERVAL TRAINING

Corri 200 m, 800 m, 200 m, 600 m, 200 m, 400 m e 200 m. Devi correre gli intervalli di 200 m all'andatura dell'obiettivo sul miglio, Goal Mile Pace, e tutti gli altri all'andatura di 5km. Recupera per 120 secondi dopo ogni 200 m e 60 secondi dopo tutti gli altri intervalli.



1° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 secondi di recupero



2° intervallo

800 m all'andatura di 5km  
60 secondi di recupero



3° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 sec di recupero



4° intervallo

600 m all'andatura di 5km  
60 sec di recupero



5° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 sec di recupero



6° intervallo

400 m all'andatura di 5km  
60 sec di recupero



7° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 sec di recupero

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Tempo Run

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RESISTENZA**  
8 – 16km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# TEMPO RUN

Sei un mostro. Metti alla prova il tuo allenamento quando te la vedi con i 5,5 chilometri (3,5 miglia) di Tempo pace. Concentrati sul mantenere un'andatura veloce costante e presta attenzione ai progressi ottenuti in velocità e forma.



5,5 chilometri (3,5 miglia) di Tempo Pace.



SETTIMANA 7

# ACCELERERA

*Benvenuto nella settimana dei rapidi progressi: velocità e distanza mai viste prima.  
Il tempo del tuo obiettivo sul miglio dovrebbe sembrare raggiungibile, o addirittura superabile,  
e puoi annientare una corsa di resistenza come mai prima d'ora.*

Playlist consigliata: [Nike Long Run](#)



# INTERVAL TRAINING

Spingi al massimo per 400m all'andatura del tuo Goal Mile ripetendo per 7 volte e recuperando 6 secondi tra l'una e l'altra.



400 m all'andatura Goal Mile Pace  
60 secondi di riposo

x 7

\*Nota: 120 secondi di riposo dopo il quinto intervallo

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
La potenza dei km

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

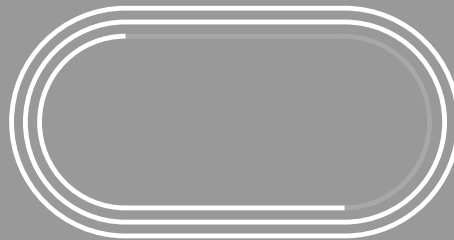
**RESISTENZA**  
8 – 16km

Day 7

**RECUPERO**  
0 – 8km

# LA POTENZA DEI KM

Corri 1 000 m a un'andatura di 10km, 10km, 5km e 10km, intervallate da un recupero di 90 secondi.



1 000 m all'andatura di 10km - 90 secondi di riposo  
1 000 m all'andatura di 10km - 90 secondi di riposo  
1 000 m all'andatura di 5km - 90 secondi di riposo  
1 000 m all'andatura di 10km



SETTIMANA 8

# **BEEP BEEP**

*Ti sei allenato per questo: il tuo miglio non è veloce, è VELOCISSIMO.  
Usa tutto quello che hai imparato in queste 8 settimane per correre il tuo  
miglio più forte, più bello e più veloce.*

Playlist consigliata: [Nike Speed Run](#)



# ZOOM 200S – 200 M ALL'ANDATURA GOAL MILE PACE (X12)

Corri all'andatura del Goal Mile Pace (o più velocemente) 12 x 200 m, con 60 secondi di riposo dopo ogni ripetuta. Quando corri, prova a visualizzare l'obiettivo che vuoi raggiungere. Esercitati a non cedere alla stanchezza e mantieni l'andatura target in preparazione alla gara.



200m all'andatura Goal Mile Pace  
60 secondi di riposo

x 12

Day 1

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 2

**SPEED RUN**  
Zoom 200's

Day 3

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 4

**SPEED RUN**  
Interval Training

Day 5

**RECUPERO**  
3 – 8km

Day 6

**RECUPERO**  
0 – 8km

Day 7

**RACE DAY**  
1 Miglio

## INTERVAL TRAINING

Il tuo ultimo allenamento di velocità è breve e non troppo intenso. Corri intervalli di 1.000m all'andatura dei 10km seguiti da 200 metri all'andatura del tuo Goal Mile. Recupera 120 secondi dopo ogni ripetizione e finisci con 2.000m di defaticamento ad un'andatura facile.



1° intervallo

1000 m all'andatura di 10km  
120 secondi di recupero



2° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 secondi di recupero



3° intervallo

200 m all'andatura Goal Mile Pace  
120 secondi di recupero

# **RACE DAY**

## **SO FAST MILE**

Ti sei impegnato e sei pronto a correre il miglio più veloce che mai. Ma prima prenditi un minuto per prepararti mentalmente e pensare alla strategia per la gara



### **1° GIRO - INIZIO INTELLIGENTE**

Il primo giro deve essere corso in modo più rilassato possibile. Sarà l'adrenalina di iniziare la gara a sostenere i tuoi sforzi

### **2° GIRO - L'EFFICIENZA PRIMA DI TUTTO**

Il secondo giro serve a trovare un ritmo efficiente per andatura, respiro, forma e sforzo

### **3° GIRO - IN POSIZIONE**

Lo scopo del terzo giro è quello di metterti in posizione. Concentrati su dove vuoi arrivare all'inizio dell'ultimo giro.

### **4° GIRO - GRAN FINALE**

Il quarto giro è il tuo momento d'oro. Premi l'acceleratore e finisci quello che hai iniziato.