Proteggi i tendini quando aumenti i km

Il protocollo a blocchi, con spazio per pianificare le tue settimane

I tendini si adattano più lentamente di cuore e muscoli. La regola generica del 10% non basta: serve un blocco di consolidamento esplicito ogni 2 settimane di aumento.

Lo schema base

Blocco	Cosa fare
Settimane 1-2	Aumenta il volume dell'8-10%
Settimana 3	CONSOLIDAMENTO: stesso volume, nessun aumento
Settimane 4-5	Riprendi l'aumento, altro 8-10%
Settimana 6	CONSOLIDAMENTO: ripeti il pattern

Il segnale da non ignorare: dolore da avvio

Fastidio localizzato più evidente nei primi passi dopo un periodo di inattività (al risveglio, dopo essere stati seduti). È il segnale più precoce di sovraccarico tendineo, spesso prima del dolore durante la corsa.

Il tuo piano: pianifica le prossime 6 settimane

Sett.	Volume pianificato	Dolore da avvio? (Sì/No)	Note
1	___ km (Aumento)		
2	___ km (Aumento)		
3	___ km (Consolidamento)		
4	___ km (Aumento)		
5	___ km (Aumento)		
6	___ km (Consolidamento)		

Vuoi una progressione costruita sulla tua storia specifica, non su una regola generica? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Documento con indicazioni generali. Adatta la progressione a età, storia di infortuni e sensazioni reali.

Gianni Avalle — Running coach / RunRitual

Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.