

***PROGRAMMA UFFICIALE DI PREPARAZIONE
ALLA PARMA TEN SPECIAL E ALLA 5 KM CORRI PER LA VITA***



Benvenuto/a nel programma ufficiale di preparazione per la PMM 2026 del 13 settembre.

Questo percorso è stato pensato per accompagnarti, passo dopo passo, verso il traguardo della gara del 13 settembre.

L'obiettivo è arrivare al traguardo divertendoti, migliorando la tua forma fisica e costruendo una nuova abitudine salutare.

***Ricorda: la costanza vale più della velocità.
Buon allenamento!***



Come utilizzare il programma

PERCORSO BASE:

- Per chi non ha mai corso.
- Per chi riprende dopo molto tempo.
- Per chi non riesce ancora a correre 30 minuti consecutivi.

PERCORSO INTERMEDIO:

- Per chi corre già almeno due volte alla settimana.
- Per chi riesce a correre 25-30 minuti consecutivi.
- Per chi desidera qualche stimolo di allenamento in più.

Allenamenti: Lunedì - Giovedì - Sabato (facoltativo).

Linee guida:

- Effettua un buon riscaldamento.
- Esegui e non trascurare la mobilità articolare.
- Mantieni un ritmo adeguato.
- Se necessario rallenta o cammina.
- Concludi con lo stretching.
- Idratati prima e dopo la corsa.

RPE	Sensazione
2	Molto facile
3	Facile, riesci a parlare normalmente
4	Facile ma continuo
5	Moderato
6	Moderatamente impegnativo
7	Brillante ma controllato
8	Impegnativo
9	Molto impegnativo
10	Massimo sforzo

SETTIMANA 1

Obiettivo: Prendere confidenza con la corsa

Giorno	Percorso Base	Percorso Intermedio	Percorso Intermedio (10 km)
Lunedì	8 x (2' Corsa Lenta + 2' Camminata)	3 x (12' Corsa Lenta + 1'30" Camminata)	4 x (10' Corsa Lenta + 1'30" Camminata)
Giovedì	5 x (3' Corsa Lenta + 2' Camminata)	10' Corsa Lenta + Piramide (1'-2'-3'-2'-1') con 1' Corsa Lenta e 1' di Camminata di recupero + 10' CL	15' Corsa Lenta + Piramide (1'-2'-3'-4'-3'-2'-1') con 1' Corsa Lenta e 1' di Camminata di recupero + 10' CL
Sabato*	35' Camminata Veloce	35' Corsa Lenta	40' Corsa Lenta

10 esercizi base di mobilità articolare

- 1. Circonduzioni delle caviglie - 12 rotazioni per lato**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia in entrambi i sensi.
- 2. Slanci della gamba avanti e indietro - 10 ripetizioni per gamba**
 - Migliora la mobilità dell'anca e prepara la fase di spinta.
- 3. Slanci laterali della gamba - 10 ripetizioni per gamba**
 - Aumenta la mobilità dell'anca sul piano frontale.
- 4. Circonduzioni delle anche - 10 rotazioni per lato**
 - Ampie rotazioni del bacino con mani sui fianchi.
- 5. Affondo dinamico con rotazione del busto - 6 ripetizioni per lato**
 - Mobilizza anche, colonna toracica e migliora il controllo del tronco.
- 6. Squat a corpo libero - 8 ripetizioni**
 - Mobilizza contemporaneamente caviglie, ginocchia e anche.
- 7. Calciata dietro dinamica - 14 ripetizioni**
 - Attiva i quadricipiti e migliora la mobilità del ginocchio.
- 8. Ginocchia al petto in camminata - 14 passi**
 - Migliora la mobilità delle anche e l'equilibrio.
- 9. Rotazioni del busto - 12 rotazioni**
 - Mobilizza la colonna toracica e favorisce una corsa più fluida.
- 10. Circonduzioni delle spalle e delle braccia - 12 avanti e 12 indietro**
 - Migliora la mobilità del cingolo scapolare e favorisce un'azione delle braccia più rilassata.

SETTIMANA 2

Obiettivo: Migliorare la resistenza

Giorno	Percorso Base	Percorso Intermedio	Percorso Intermedio (10 km)
Lunedì	5 × (4' Corsa Lenta + 2' Camminata)	25' Corsa Lenta con ultimi 5' in progressione	35' Corsa Lenta con ultimi 5' in progressione
Giovedì	4 × (5' Corsa Lenta + 2' Camminata)	10' Corsa Lenta + 5 × (2' Corsa Sostenuta + 1' Corsa Lenta + 1' Camminata) + 10' Corsa Lenta	10' Corsa Lenta + 5 × (3' Corsa Sostenuta + 1' Corsa Lenta + 1' Camminata) + 10' Corsa Lenta
Sabato*	3 x 10' Corsa Lenta oppure 40' Camminata Veloce	40' Corsa Lenta	45' Corsa Lenta

10 esercizi base di mobilità articolare

- 1. Circonduzioni delle caviglie in appoggio monopodalico - 10 rotazioni per lato**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia in entrambi i sensi.
- 2. Slanci della gamba avanti e indietro - 10 ripetizioni per gamba**
 - Migliora la mobilità dell'anca e prepara la fase di spinta.
- 3. Slanci laterali della gamba - 10 ripetizioni per gamba**
 - Aumenta la mobilità dell'anca sul piano frontale.
- 4. Circonduzioni delle anche - 10 rotazioni per lato**
 - Ampie rotazioni del bacino con mani sui fianchi.
- 5. Affondo dinamico con rotazione del busto - 6 ripetizioni per lato**
 - Mobilizza anche, colonna toracica e migliora il controllo del tronco.
- 6. Squat a corpo libero - 8 ripetizioni**
 - Mobilizza contemporaneamente caviglie, ginocchia e anche.
- 7. Calciata dietro dinamica - 14 ripetizioni**
 - Attiva quadricipiti e migliora la mobilità del ginocchio.
- 8. Ginocchia al petto in camminata - 14 passi**
 - Migliora la mobilità delle anche e l'equilibrio.
- 9. Rotazioni del busto - 12 rotazioni**
 - Mobilizza la colonna toracica e favorisce una corsa più fluida.
- 10. Circonduzioni delle spalle e delle braccia - 12 avanti e 12 indietro**
 - Migliora la mobilità del cingolo scapolare e favorisce un'azione delle braccia più rilassata.

SETTIMANA 3

Obiettivo: Consolidare il lavoro svolto Percorso Base

Giorno		Percorso Intermedio	Percorso Intermedio (
Lunedì	3 × (7' Corsa Lenta + 2' Camminata)	30' (1' Corsa Sostenuta - 1' Corsa Lenta - 1' Camminata)	40' (1' Corsa Sostenuta - 1' Corsa Lenta - 1' Camminata)
Giovedì	20' Corsa Lenta continua	15' Corsa Lenta + 2' Camminata + 5' Corsa Sostenuta + 2' Camminata + 10' Corsa Lenta	20' Corsa Lenta + 2' Camminata + 5' Corsa Sostenuta + 2' Camminata + 15' Corsa Lenta
Sabato*	Recupero attivo	35' Corsa Lenta	40' Corsa lenta

10 km)

10 esercizi base di mobilità articolare

- 1. Circonduzioni delle caviglie in appoggio monopodalico - 10 rotazioni per lato**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia in entrambi i sensi.
- 2. Slanci della gamba avanti e indietro - 10 ripetizioni per gamba**
 - Migliora la mobilità dell'anca e prepara la fase di spinta.
- 3. Slanci laterali della gamba - 10 ripetizioni per gamba**
 - Aumenta la mobilità dell'anca sul piano frontale.
- 4. Mobilità dell'articolazione coxo-femorale - 6 circonduzioni per lato**
 - Ampie circonduzioni delle anche..
- 5. Single leg deadlift - 6 ripetizioni per lato**
 - Lavora sulla stabilità e sulla fase eccentrica degli ischio.
- 6. Squat a corpo libero - 10 ripetizioni**
 - Mobilizza contemporaneamente caviglie, ginocchia e anche.
- 7. Calciata dietro dinamica - 14 ripetizioni**
 - Attiva quadricipiti e migliora la mobilità del ginocchio.
- 8. Ginocchia al petto in camminata - 14 passi**
 - Migliora la mobilità delle anche e l'equilibrio.
- 9. Calf raise bipodalici - 12 ripetizioni**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia e attiva i gastrocnemi.
- 10. Circonduzioni delle spalle e delle braccia - 12 avanti e 12 indietro**
 - Migliora la mobilità del cingolo scapolare e favorisce un'azione delle braccia più rilassata.

SETTIMANA 4

Obiettivo: Prepararsi alla gara

Giorno	Percorso Base	Percorso Intermedio	Percorso Intermedio (10 km)
Lunedì	2 x (10' Corsa Lenta + 2' Corsa Media)	2 x 15' Corsa Lenta + 5 allunghi	2 x 20' Corsa Lenta + 5 allunghi
Giovedì	25' Corsa Lenta continua	10' Corsa Lenta + 4 x (3' Corsa Sostenuta + 2' Corsa Lenta) + 10' Corsa Lenta	15' Corsa Lenta + 4 x (3' Corsa Sostenuta + 3' Corsa Lenta) + 10' Corsa Lenta
Sabato*	30' Corsa Lenta oppure riposo	30' Corsa Lenta	40' Corsa lenta

10 esercizi base di mobilità articolare

- Circonduzioni delle caviglie in appoggio monopodalico - 10 rotazioni per lato**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia in entrambi i sensi.
- Slanci della gamba avanti e indietro - 10 ripetizioni per gamba**
 - Migliora la mobilità dell'anca e prepara la fase di spinta.
- Slanci laterali della gamba - 10 ripetizioni per gamba**
 - Aumenta la mobilità dell'anca sul piano frontale.
- Mobilità dell'articolazione coxo-femorale - 6 circonduzioni per lato**
 - Ampie circonduzioni delle anche..
- Single leg deadlift - 6 ripetizioni per lato**
 - Lavora sulla stabilità e sulla fase eccentrica degli ischio.
- Squat a corpo libero - 10 ripetizioni**
 - Mobilizza contemporaneamente caviglie, ginocchia e anche.
- Camminata in punta di piedi - 14 passi**
 - Attiva polpacci e migliora la stabilità del ginocchio.
- Camminata sui talloni - 14 passi**
 - Migliora la mobilità delle caviglie e l'equilibrio.
- Calf raise bipodalici - 12 ripetizioni**
 - Mobilizza l'articolazione della caviglia e attiva i gastrocnemi.
- Circonduzioni delle spalle e delle braccia - 12 avanti e 12 indietro**
 - Migliora la mobilità del cingolo scapolare e favorisce un'azione delle braccia più rilassata.

SETTIMANA 5

Obiettivo: Arrivare alla gara riposati

Giorno	Percorso Base	Percorso Intermedio	Percorso Intermedio (10 km)
Lunedì	20' Corsa Lenta + 4 allunghi	25' Corsa Lenta + 4 allunghi	30' Corsa lenta + 4 allunghi
Giovedì	15' Corsa Lenta	20' Corsa Lenta	25' Corsa lenta
Sabato	Riposo	Riposo	Riposo
Domenica	Gara 5 km	Gara 5 km	Gara 10 km

10 esercizi base di mobilità articolare

1. Circonduzioni delle caviglie in appoggio monopodalico - 10 rotazioni per lato

- Mobilizza l'articolazione della caviglia in entrambi i sensi.

2. Slanci della gamba avanti e indietro - 10 ripetizioni per gamba

- Migliora la mobilità dell'anca e prepara la fase di spinta.

3. Slanci laterali della gamba - 10 ripetizioni per gamba

- Aumenta la mobilità dell'anca sul piano frontale.

4. Mobilità dell'articolazione coxo-femorale - 6 circonduzioni per lato

- Ampie circonduzioni delle anche..

5. Single leg deadlift - 6 ripetizioni per lato

- Lavora sulla stabilità e sulla fase eccentrica degli ischio.

6. Squat a corpo libero - 10 ripetizioni

- Mobilizza contemporaneamente caviglie, ginocchia e anche.

7. Camminata in punta di piedi - 14 passi

- Attiva polpacci e migliora la stabilità del ginocchio.

8. Camminata sui talloni - 14 passi

- Migliora la mobilità delle caviglie e l'equilibrio.

9. Calf raise bipodalici - 12 ripetizioni

- Mobilizza l'articolazione della caviglia e attiva i gastrocnemi.

10. Circonduzioni delle spalle e delle braccia - 12 avanti e 12 indietro

- Migliora la mobilità del cingolo scapolare e favorisce un'azione delle braccia più rilassata.

Il giorno della gara:

Prima della partenza:

- Colazione abituale
- Arriva con anticipo
- Riscaldamento
- Parti con calma

Durante la gara:

- Mantieni un ritmo regolare
- Respira naturalmente
- Divertiti

Dopo il traguardo:

- Cammina
- Bevi
- Stretching
- Festeggia!

PM «
CUS Parma MezzaMaratona

13 settembre 2026

Piazza Garibaldi

**DON'T THINK
RUN!**

**28^a
EDIZIONE**