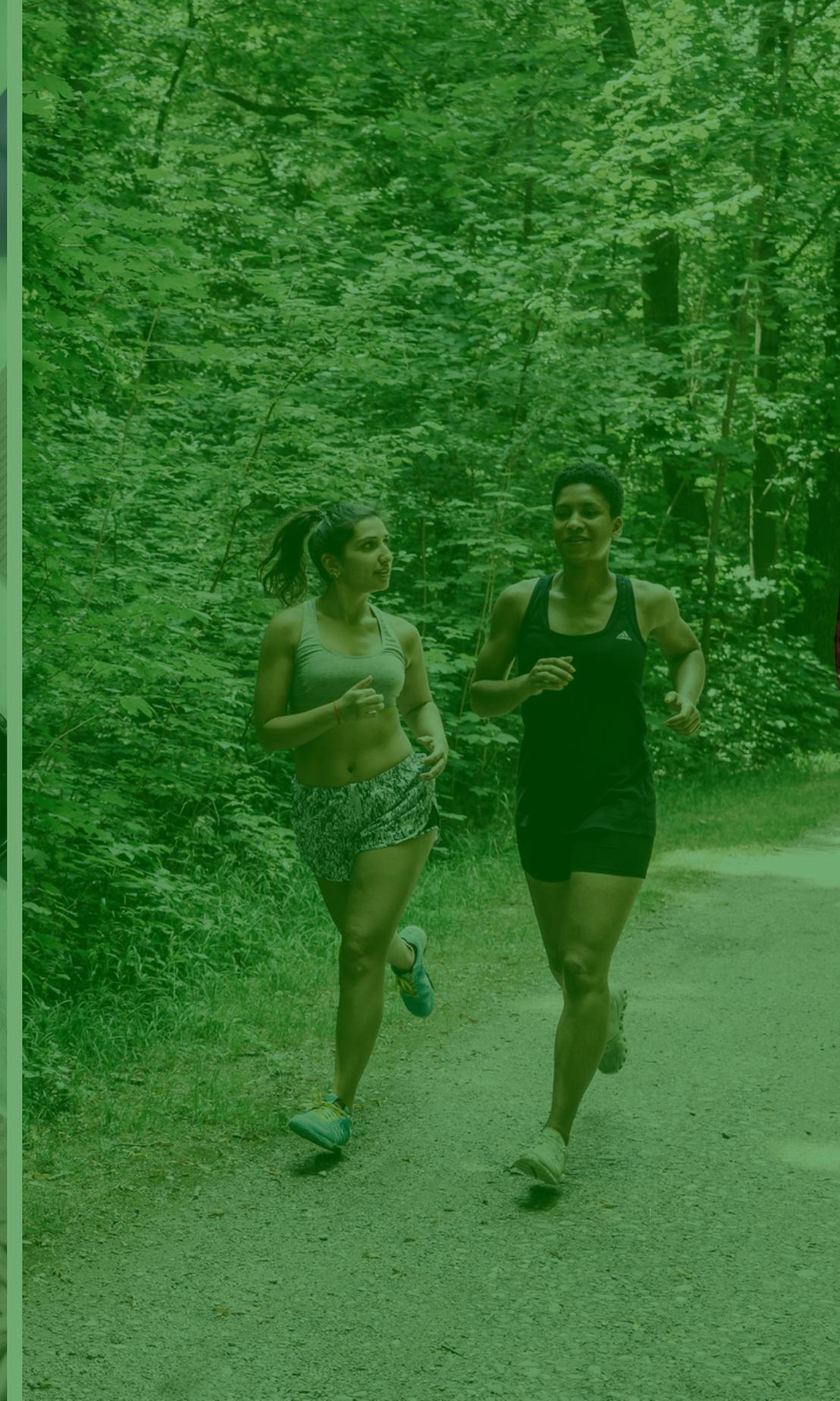




A SPORTY VEGAN JANUARY





¡Settimana Sportiva Vegan!

La settimana sportiva vegana ti inizierà a piccoli passi all'universo dello sport vegan. Se hai già familiarità con queste tematiche, perché non utilizzare questa opportunità per rimetterti in forma o provare qualcosa di nuovo? Il programma proposto di seguito ti darà un assaggio di come lo sport ed il veganismo possono essere combinati in maniera armoniosa.

Come puoi ben immaginare, fare degli esercizi va al di là della semplice corsa in un parco vicino casa. In quel senso, ti vengono proposte difficoltà ed opzioni varie per 1) adattare il programma al tuo livello abituale di fitness, come ad esempio per un principiante o a livello competitivo, e 2) per conoscere le parti differenti con un'enfasi specifica sulla resistenza, la forza e molto altro. La Settimana Sportiva Vegan si basa su elementi differenti sui quali potrai costruire le settimane ed i mesi successivi. Ti incoraggiamo comunque ad unirti ad un gruppo sportivo o di atletica nelle vostre città.

Sentiti libero di seguire il programma da soli oppure con un/a compagno/a dato che il programma prevede anche degli elementi di squadra che ti permetteranno di invitare un'altra persona per godere appieno della Settimana Sportiva Vegan insieme.

Lunedì

Componente sportiva:

- 10-20 minuti corsa lenta/riscaldamento, in base al proprio livello di preparazione, preferibilmente verso uno stadio di atletica o un'altra superficie erbosa piatta .
- Trova una superficie rettangolare e piatta nei vostri dintorni e inserisci un giro prova come tempo di riferimento. Monitora il tuo battito cardiaco e fai almeno sei corse diagonali a velocità normale, utilizzando i lati corti per un jog più lento per il recupero, seguito da 3 serie a velocità paragonabilisa.
 - Test Run: D+R+D+R+D+R+D+R+D+R+D
 - 3 serie: D+R+D+R+D+R+D+R+D+R+Dseguite da camminate di 3-5min tra una serie e l'altra
- Se corri con un/a compagno/a, provate ad iniziare dai lati opposti dello spazio rettangolare e provate ad incontrarvi ogni volta che prendete la diagonale. Potete introdurre un approccio competitivo e decidere di incontrarvi in punti specifici del percorso; in alternativa, potete anche correre insieme.
- 10-20 minuti corsa lenta/defaticamento, in base alla propria condizione fisica, includendo possibilmente una corsa nel ritorno a casa, alcuni esercizi di stretching. Questo ti permetterà di evitare dolori muscolari e di prepararti per l'esercizio successivo.

Alimentazione:



Colazione: porridge di avena



Post-allenamento: smoothie di latte di avena e bacche rosse



Pranzo: insalata di lenticchie e noci



Cena: verdure cotte al forno e guacamole

Martedì

Componente sportiva:

Riposo e recupero forze, opzionale: stretching.

Alimentazione:



Colazione:
succo
d'arancia,
toast
integrale con
pomodoro ed
avocado



Pranzo:
verdure
grigliate con
tempeh e
purea di
patate



Merenda: 3-4
fette di
ananas o altri
frutti



Cena: zuppa
di verdure
con patate



Mercoledì

Componente sportiva:

- 10-20 minuti corsa lenta/riscaldamento, in base alla condizione fisica, possibilmente correndo verso una collina nei dintorni.
- Scrivi i tuoi tre obiettivi del 2021 su carta e portarli con te durante questa sessione di allenamento, cercando una lunga, ripida collina nei dintorni. Prova a fare una corsa prova piazzando ad intervalli di 45, 60 e 90 secondi i tuoi appunti sotto un bastone e segui le indicazioni seguenti, 3 serie totali:
 - 3x 90sec a una velocità normale, correndo giù dalla collina per il recupero;
 - 2x 60sec a una velocità normale, correndo giù dalla collina per il recupero;
 - 2x 45sec tra una corsa a velocità normale e uno scatto, cammina giù dalla collina per il recupero;fai una pausa di 3-5 minuti tra le serie.
- 10-20 minuti corsa lenta/defaticamento, in base alla propria condizione fisica, possibilmente rientrando a corsa e includendo alcuni esercizi di stretching.

Alimentazione:



Colazione: yoghurt di soia con avena e uvetta



Post-allenamento: smoothie di mango con spinaci e mirtilli



Pranzo: Pasta di riso e mais con salsa di pomodoro e verdure



Cena: hamburger vegan fatto in casa



Giovedì

Componente sportiva:

Tempo per il recupero e il riposo, opzionale: stretching.

Alimentazione:



Colazione:
yoghurt di
soia con
banana e
mandorle



Pranzo:
lasagna di
melanzane



Merenda: 2
mele o altra
frutta



Cena: miglio
con verdure

Venerdì

Componente sportiva:

- 10-20 minuti corsa lenta/riscaldamento, in base alla tua condizione atletica, possibilmente correndo verso un tracciato ad anello nelle vicinanze, come ad esempio una corsa intorno ad un lago o in un parco, ad esempio; in alternativa, potresti fare un giro prova a una velocità ridotta per darti un'idea dei margini di miglioramento durante questa sessione (vedi in basso).
- Come alternativa, puedes calentar alrededor del circuito. Esto te dará una idea de lo que vas a mejorar en tiempo durante la sesión de entrenamiento.
- Assicurati che il tracciato non prenda più di 20-25 minuti per essere completato, e un bel paesaggio come un lago può essere di aiuto; puoi provare a correre a velocità differenti oppure provare a mantenere la velocità per la durata intera, come segue:
 - Opzione 1: completa il tracciato tre volte con un recupero di 5-10 minuti tra i giri, provando a fare il primo giro in 20-25 minuti, in base alla distanza, e aggiungendo 1-2 minuti ad ogni giro (correndo dunque il primo giro ad una velocità più sostenuta). Utilizza le ginocchia e le braccia per aumentare la velocità ed il movimento completo e prova a tenere il tempo delle frazioni.
 - Opzione 2: complete il tracciato 3 volte con recuperi di 5-10 minuti tra ogni sessione, completa i giri in 20-25 minuti, in base alla distanza e prova a tenere il tempo delle frazioni.

- Se scegli di correre con un/a compagno/a, correte in direzioni opposte ed incontratevi a metà strada, oppure scegliete una velocità gestibile per entrambi assicurandovi di selezionare la velocità costante o la velocità che progressivamente si riduce (vedi opzioni precedenti).
- 10-20 minuti di corsa lenta/defaticamento, in base alla propria condizione fisica, possibilmente rientrando a casa, aggiungendo degli esercizi di stretching.

Alimentazione:



Colazione:
smoothie con
banane, latte
di avena,
semi di
chia e datteri



Pranzo:
burrito
messicani
vegan



**Post-
allenamento**
: pudding
di semi di
chia, latte di
coco e frutti
rossi



Cena:
noodles di
riso con
avocado

Sabato

Componente sportiva:

Riposo e recupero; opzionale: stretching.

Alimentazione:



Colazione:
insalata di
frutta



Pranzo:
insalata di
legumi



Merenda:
una manciata
di noci



Cena:
verdure cotte
con
pomodoro e
avocado



Domenica

Componente sportiva:

- 15-25 minuti corsa lenta/riscaldamento, in base alla propria condizione fisica, possibilmente correndo verso un'area verde o parco nelle vicinanze, come ad esempio un lago o un parco.
- Trova uno spazio in piano che ti permetta di completare il circuito in base agli esercizi proposti. Completa quattro giri con pause da 1-3 minuti tra una serie e l'altra, terminando un esercizio passa direttamente al successivo:
 - Sdraiati sul dorso e alza il tuo torso, i tuoi gomiti e i tuoi piedi tenendo il corpo sospeso per 30 secondi, poi varia la tua posizione di 90 gradi, tenendo il peso del tuo corpo con il tuo gomito sinistro o destro lateralmente e il lato del tuo piede (30 secondi), in seguito ruota di altri 90 gradi e tenendo il alto il bacino sostieni il tuo corpo con i tuoi gomiti e i tuoi piedi (30 secondi). In seguito cambia la tua posizione di altri 90 gradi e sostieni il tuo peso con il tuo gomito sinistro o destro e il lato del tuo piede (opposto rispetto alla posizione numero 2) per altri 30 secondi.
 - Trova qualcosa al quale ti puoi appoggiare, come una recinzione o un cespuglio, sdraiati sul dorso, solleva le gambe e il torso, piega leggermente le gambe e solleva il torso e le gambe per 20 secondi senza toccare per terra.
 - Sdraiati sul dorso, solleva la parte alta del corpo e le gambe in una posizione a "V" e simula un movimento in corsa con le gambe in aria, tirando le ginocchia verso il petto mentre le tue gambe simulano un movimento in corsa assicurandoti che si alternano gli arti opposti (per esempio, tirando su la gamba sinistra e allungando il braccio destro) per 30 secondi.

- Sdraiati a terra, togli la scarpa e passa una scarpa da una mano all'altra in una sorta di movimento circolare tenendo le braccia allungate per la durata dell'esercizio passando la scarpa da una mano all'altra davanti a te o sopra la tua testa facendola passare da dietro (20 ripetizioni, movimento completo).

-Addominali con le gambe alzate (eventualmente inclinate) con le braccia chiuse ad x sul petto (30 ripetizioni). Ricordati di non sdraiarti mai durante quest'esercizio.

- In quest'esercizio il tuo corpo assume la posizione di un tavolo. Tieni il tuo corpo con le tue braccia e i tuoi stinchi, la tua testa e collo sono rilassati durante l'intero esercizio. Allunga il braccio sinistro e la gamba destra e avvicinateli all'ombelico, la testa e la parte alta del corpo assumono una posizione curva durante il movimento e nuovamente allunga le stesse parti del corpo 20 volte per lato.

- Sdraiati sulla schiena e allunga le gambe verso di te in una posizione inclinata. Muovi tutta la parte bassa del corpo in questa posizione sul lato sinistro e sul lato destro, completando un movimento di 180° con la parte bassa del tuo corpo che tocca per terra, le tue braccia appoggiate a terra, piegate, e posizionate 45° rispetto alla parte alta del corpo.

- 15-25 minuti corsa lenta/defaticamento, in base alla propria condizione fisica, possibilmente rientrando a caso, aggiungendo degli esercizi di stretching.

Domenica

Alimentazione:



Colazione:

pancakes di avena con banana



Post-allenamento:

frutta e datteri



Pranzo:

tofu strapazzato con verdure



Cena:

riso integrale con funghi

Consigli finali:

- Prediligi le versioni integrali degli alimenti che consumi, come la pasta, la farina, il riso, la quinoa, ecc.
- Scegli i legumi come fonte principale proteica.
- Utilizza i legumi nelle insalate, nell'hummus, o qualunque altro piatto che ti ispira. Sperimenta in cucina!
- Occasionalmente usa la soia testurizzata. La puoi utilizzare per farne polpette, hamburger, macinato, chorizo e altri piatti
- ricchi di proteine vegetali.
- Idratati. Specialmente quando ti alleni. Prima, durante e dopo!
- Consuma antiossidanti dopo l'esercizio. Consuma i frutti di bosco negli smoothies e nelle confetture fatte in casa.
- Consuma i datteri e l'uvetta per un apporto energetico rapido.
- Mangia tutta la frutta e le verdure che desideri. Come ben sai, Popeye mangiava spinaci per un motivo ;-).
- Consuma i grassi sani tutti i giorni: una manciata di noci e avocado.

Ringraziamenti

La parte alimentare è stata curata da @biovictorsuarez

