

Scritto da

Martedì 24 Marzo 2020 13:13 -



E' tempo di stare in casa e di reinventarsi modi per tenersi in forma, sfogare in qualche modo la voglia di movimento, allenarsi comunque e trovarsi pronti per quando finirà l'emergenza Coronavirus e finalmente tutti potremo tornare alla nostra vita normale.

Venicemarathon ha così pensato di chiedere la collaborazione di Julia Jones, la coordinatrice del Venicemarathon Pacing Team, per offrire a tutti i suoi utenti e followers una serie di allenamenti alla portata di tutti, da praticare tra le mura domestiche senza attrezzi particolari.

Inizia, quindi, il programma “Movimento in Circuito” che durerà quattro settimane, con pubblicazioni ogni lunedì, mercoledì e venerdì sui seguenti siti: www.venicemarathon.it ; www.moonlighthalfmarathon.it ;
www.venicenighttrail.it
e sui canali social dei tre eventi.

Si tratta di una serie di esercizi in circuito da eseguire in salotto o nel giardino di casa. Nello specifico, l'allenamento si compone di due parti: una prima fase aerobica di riscaldamento come corsa sul posto, saltelli con la corda, tapis roulant o spin bikes, o camminata in giardino per chi ce l'ha, e una seconda fase composta da 7 esercizi specifici da ripetere almeno due volte, ben illustrati e descritti nel pdf scaricabile da tutti i siti sopra elencati.

“Con un po' di costanza e impegno vi posso promettere che manterrete in questo periodo una buona condizione atletica e mi spingo a dire che ne uscirete più forti e resilienti” queste le

Scritto da

Martedì 24 Marzo 2020 13:13 -

parole di Julia Jones.

Oltre agli allenamenti, Julia dispensa anche preziosi suggerimenti per la vita quotidiana.

Vediamo quali:

- Mantenere orari regolari anche per i nostri allenamenti casalinghi, soprattutto per chi lavora da casa.
- Sfruttare questo momento per sostenere un regime alimentare equilibrato. Regolando bene i pasti sarà possibile controllare il peso e il ritorno alla corsa sarà molto più facile e piacevole.
- Assaporate il gusto delle otto ore di sonno notturne.
- Controllare la mente per la vita quotidiana e per lo sport. Uno dei mezzi più efficaci e immediati per esercitare il controllo delle emozioni è la meditazione.

Venicemarathon invita tutti gli interessati a condividere foto e video dei propri allenamenti sui canali social di Venicemarathon, Moonlight Half Marathon e CMP Venice Night Trail, in modo da sentirsi più vicini e uniti nonostante la forzata lontananza.

Chi è Julia Jones

Julia Jones è Americana di nascita ma vive in Italia da sempre. Lavora nel mondo dell'atletica amatoriale dal 1995 come allenatrice, consulente, scrittrice e promotrice di eventi. Scrive una rubrica sulla rivista Correre da ben dal 1995 e nel 1999 ha ideato il "Corso di Corsa" con l'obiettivo di avvicinare le donne alla pratica dello sport e, in particolare, ai benefici del running. Ha pubblicato tre libri sulla corsa: Correre al femminile (ESI Sport 2009), Up & Running (Cico Books 2014) e Diario di Corsa (2018, 1019, 2020). Offre corsi ed allenamenti personalizzati online da venti anni.

Grande sostenitrice dell'attività fisica come energia quotidiana, Julia ha portato a termine 39 maratone e, d'estate, frequenta l'ambiente del triathlon, arrivando a completare tre Ironman. Mamma di due figli, abita a Modena con suo marito l'allenatore Piero Incalza.