

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO: DA 0 A 30 MINUTI DI CORSA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	25 MINUTI DI CAMMINATA VELOCE	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CAMMINATA VELOCE	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	10 X 1 MINUTO DI CORSA 10 X 1 MINUTO DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
2	4 X 2 MINUTI DI CORSA 4 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	5 X 2 MINUTI DI CORSA 5 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	4 X 3 MINUTI DI CORSA 4 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
3	3 X 4 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	4 X 4 MINUTI DI CORSA 4 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	3 X 6 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
4	4 X 6 MINUTI DI CORSA 4 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	3 X 7 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	3 X 9 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
5	2 X 10 MINUTI DI CORSA 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	2 X 15 MINUTI DI CORSA 4 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO
6	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 1 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA LENTA