

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO: 5 KM DI CORSA

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	5 X 3 MINUTI DI CORSA 5 X 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	5 X 3 MINUTI DI CORSA 5 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	20 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
2	5 X 4 MINUTI DI CORSA 5 X 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	5 X 4 MINUTI DI CORSA 4 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	25 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
3	5 X 5 MINUTI DI CORSA 5 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	5 X 5 MINUTI DI CORSA 5 X 1 MINUTO DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
4	3 X 7 MINUTI DI CORSA 3 X 2 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	3 X 7 MINUTI DI CORSA 3 X 1 MINUTO DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
5	3 X 8 MINUTI DI CORSA 3 X 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	3 X 8 MINUTI DI CORSA 3 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
6	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 3 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	3 X 10 MINUTI DI CORSA 3 X 1:30 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	35 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
7	2 X 15 MINUTI DI CORSA 5 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	30 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	25 MINUTI DI CORSA	GIORNO DI RIPOSO
8	2 X 20 MINUTI DI CORSA 5 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	2 X 25 MINUTI DI CORSA 10 MINUTI DI CAMMINATA	GIORNO DI RIPOSO	GIORNO DI RIPOSO	CORRERE 5 KM CONSECUTIVI