



PROGRAMMA DI CORSA PER PRINCIPIANTI O PER CHI RICOMINCIA A CORRERE DOPO UNO STOP

SETTIMANA 1

ALLENAMENTO 1

10 mn di camminata veloce + 6x2 mn di corsa intervallati da 1 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 28 mn

ALLENAMENTO 2

10 mn di camminata veloce + 5x3mn di corsa intervallati da 1 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 30 mn

SETTIMANA 2

ALLENAMENTO 1

8 mn di camminata veloce + 4x4 mn di corsa intervallati da 1 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 28 mn

ALLENAMENTO 2

8 mn di camminata veloce + 4x5 mn di corsa intervallati da 1 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 32 mn

SETTIMANA 3

ALLENAMENTO 1

2x6 mn di corsa + 2x5 mn intervallati da 1,5 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 29 mn

ALLENAMENTO 2

2x8 mn di corsa + 3x4 mn intervallati da 1,5 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 34,5 mn

SETTIMANA 4

ALLENAMENTO 1

corsa: 12 mn + 10 mn + 8 mn intervallati da 2 mn di camminata

Tempo complessivo di allenamento: 36 mn

ALLENAMENTO 2

2x10 mn di corsa intervallati da 2 mn di recupero (camminata)
2x5 mn intervallati da recupero di 1mn

Tempo complessivo di allenamento: 36 mn

SETTIMANA 5

ALLENAMENTO 1

15 mn di corsa + 3x5 mn di corsa intervallati da 2 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 36 mn

ALLENAMENTO 2

corsa: 20 mn + 10 mn + 5 mn intervallati da 2 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 41 mn

SETTIMANA 6

ALLENAMENTO 1

25 mn di corsa + 2x5 mn intervallati da 1,5 mn di recupero (camminata)

Tempo complessivo di allenamento: 43 mn

ALLENAMENTO 2

tempo totale: 30 mn di corsa continuativa

COMPLIMENTI CE L'HAI FATTA !!

Tempo complessivo di allenamento: 30 mn