



SETTIMANA	PRIMO ALLENAMENTO	SECONDO ALLENAMENTO	TERZO ALLENAMENTO	QUARTO ALLENAMENTO
Settimana 1	Alternare 4 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 19 mn	Alternare 4 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 19 mn	Alternare 4 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 19 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 2	Alternare 6 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 20 mn	Alternare 6 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 20 mn	Alternare 6 mn di camminata sostenuta e 1 mn di camminata normale per 20 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 3	Alternare 9 mn di camminata sostenuta, 2 mn di camminata normale e di nuovo 9 mn di camminata sostenuta	Alternare 9 mn di camminata sostenuta, 2 mn di camminata normale e di nuovo 9 mn di camminata sostenuta	Alternare 9 mn di camminata sostenuta, 2 mn di camminata normale e di nuovo 9 mn di camminata sostenuta	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 4	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 5	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 6	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 7	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Non è previsto un quarto allenamento
Settimana 8	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn
Settimana 9	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 20 mn	Camminata sostenuta per 25 mn
Settimana 10	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn
Settimana 11	Camminata sostenuta per 30 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 25 mn	Camminata sostenuta per 30 mn
Settimana 12	Camminata sostenuta per 30 mn	Camminata sostenuta per 30 mn	Camminata sostenuta per 30 mn	Camminata sostenuta per 30 mn
Settimana 13	Dalla tredicesima settimana in poi hai 3 possibilità: 1) Continuare l'allenamento allo stesso ritmo - 2) Aumentare la durata delle camminate - 3) Aumentare il numero delle camminate			