

Correre per dimagrire:

tabella di allenamento di 4 settimane

S E T T I M A N A 1	SEDUTA 1: CORSA FACILE 5 minuti di camminata sostenuta + 20 minuti di corsa facile + 5 minuti di camminata lenta	SEDUTA 2: VARIAZIONI DI RITMO 10 minuti di camminata sostenuta o corsa facile + 6 ripetizioni di: 1 minuto sostenuto e 2 minuti facili + 5 minuti di camminata lenta.	SEDUTA 3: USCITA PIÙ LUNGA 5 minuti di camminata sostenuta + 25 minuti di corsa facile o corsa-camminata + 5 minuti di camminata lenta Totale: 35 minuti
	Totale: 30 minuti	Totale: 33 minuti	Totale: 35 minuti
S E T T I M A N A 2	SEDUTA 1: CORSA FACILE 5 minuti di camminata sostenuta + 25 minuti di corsa facile + 5 minuti di camminata lenta	SEDUTA 2: VARIAZIONI DI RITMO 10 minuti di camminata sostenuta o corsa facile + 7 ripetizioni di: 1 minuto sostenuto e 2 minuti facili + 5 minuti di camminata lenta.	SEDUTA 3: USCITA PIÙ LUNGA 5 minuti di camminata sostenuta + 30 minuti di corsa facile o corsa-camminata + 5 minuti di camminata lenta Totale: 40 minuti
	Totale: 35 minuti	Totale: 36 minuti	Totale: 40 minuti
S E T T I M A N A 3	SEDUTA 1: CORSA FACILE 5 minuti di camminata sostenuta + 25 minuti di corsa facile + 5 minuti di camminata lenta	SEDUTA 2: VARIAZIONI DI RITMO 10 minuti di camminata sostenuta o corsa facile + 6 ripetizioni di: 2 minuti sostenuti e 2 minuti facili + 5 minuti di camminata lenta.	SEDUTA 3: USCITA PIÙ LUNGA 5 minuti di camminata sostenuta + 35 minuti di corsa facile o corsa-camminata + 5 minuti di camminata lenta.
	Totale: 35 minuti	Totale: 39 minuti	Totale: 45 minuti
S E T T I M A N A 4	SEDUTA 1: CORSA FACILE 5 minuti di camminata sostenuta + 30 minuti di corsa facile + 5 minuti di camminata lenta.	SEDUTA 2: VARIAZIONI DI RITMO 10 minuti di camminata sostenuta o corsa facile + 8 ripetizioni di: 1 minuto e 30 secondi sostenuti e 1 minuto e 30 secondi facili + 5 minuti di camminata lenta.	SEDUTA 3: USCITA PIÙ LUNGA 5 minuti di camminata sostenuta + 40 minuti di corsa facile o corsa-camminata + 5 minuti di camminata lenta.
	Totale: 40 minuti	Totale: 39 minuti	Totale: 50 minuti