

Programma di allenamento con il tapis roulant: livello intermedio

TEMPO	ATTIVITÀ	VELOCITÀ	INCLINAZIONE
0-5 min	Riscaldamento	4,5-5,5 km/h	0%
5-10 min	Corsa leggera	7-7,5 km/h	0%
10-12 min	Camminata di recupero	5,5 km/h	0%
12-17 min	Corsa sostenuta	8-8,5 km/h	0%
17-19 min	Camminata di recupero	5,5 km/h	0%
19-24 min	Corsa sostenuta	8-9 km/h	0%
24-25 min	Camminata di recupero	5,5 km/h	0%
25-30 min	Defaticamento	4-4,5 km/h	0%



Melarossa