

Programma di allenamento per principianti: scheda di allenamento – 30 minuti

TEMPO	VELOCITÀ INDICATIVA	INCLINAZIONE
0–5 min	4–4,5 km/h – camminata	0%
5–10 min	5–5,5 km/h – camminata veloce	0%
10–11 min	7–7,5 km/h – corsa leggera	0%
11–15 min	5 km/h – camminata	0%
15–16 min	7–7,5 km/h – corsa leggera	0%
16–20 min	5 km/h – camminata	0%
20–21 min	7–7,5 km/h – corsa leggera	0%
21–25 min	5 km/h – camminata	0%
25–30 min	4–4,5 km/h – defaticamento	0%

