

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

• RUNNER IN UN MESE •

(per chi parte da zero)

1° SETTIMANA

- Lunedì: camminata di 30 minuti
- Mercoledì: camminata di 30 minuti
- Venerdì: camminata di 30 minuti

2° SETTIMANA

- Lunedì: camminata di 35 minuti
- Mercoledì: camminata di 35 minuti
- Venerdì: camminata di 35 minuti

3° SETTIMANA

- Lunedì: camminata di 40 minuti
- Mercoledì: camminata di 40 minuti
- Venerdì: camminata di 40 minuti

4° SETTIMANA

- Lunedì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 1 di corsa per 20 minuti
- Mercoledì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 1 di corsa per 20 minuti
- Venerdì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 1 di corsa per 20 minuti

5° SETTIMANA

- Lunedì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 2 di corsa per 25 minuti
- Mercoledì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 2 di corsa per 25 minuti
- Venerdì: 10 minuti di camminata veloce + 5 minuti di camminata e 2 di corsa per 25 minuti

E proseguire così, aumentando la durata dell'allenamento e i minuti della corsa, fino ad arrivare a 10 minuti di corsa continuativa alternata a 5 minuti di camminata per un'ora di corsa.

Poi ridurre i minuti di camminata.

L'obiettivo è arrivare a non avere più bisogno della camminata per recuperare.

