

## PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

<b>Settimane</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>G</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
1 <sup>^</sup>	R	5 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)	R	5 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	7 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)
2 <sup>^</sup>	R	5 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	8 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)
3 <sup>^</sup>	R	4 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	8 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)
4 <sup>^</sup>	R	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
5 <sup>^</sup>	R	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	5 volte (4 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
6 <sup>^</sup>	R	4 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (8 minuti di corsa + 2 camminando)	R	R	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
7 <sup>^</sup>	R	3 volte (8 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 3 minuti camminando)	R	R	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
8 <sup>^</sup>	R	3 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 2 volte camminando)	R	R	3 volte (12 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
9 <sup>^</sup>	R	2 volte (12 minuti di corsa + 3 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	2 volte (15 minuti di corsa + 3 minuti camminando)
10 <sup>^</sup>	R	20 minuti di corsa continua	R	2 volte (15 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	20 minuti di corsa continua
11 <sup>^</sup>	R	25 minuti di corsa continua	R	2 volte (15 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	25 minuti di corsa continua
12 <sup>^</sup>	R	20 minuti di corsa	R	30 minuti di corsa	R	R	30 minuti di corsa
13 <sup>^</sup>	R	30 minuti di corsa	R	30 minuti di corsa	R	R	40 minuti di corsa
14 <sup>^</sup>	R	30 minuti di corsa	R	40 minuti di corsa	R	R	45 minuti di corsa
15 <sup>^</sup>	R	30 minuti di corsa	R	45 minuti di corsa	R	R	45 minuti di corsa
16 <sup>^</sup>	R	40 minuti di corsa	R	50 minuti di corsa	R	R	50 minuti di corsa
17 <sup>^</sup>	R	40 minuti di corsa	R	50 minuti di corsa	R	R	50 minuti di corsa
18 <sup>^</sup>	R	40 minuti di corsa	R	55 minuti di corsa	R	R	55 minuti di corsa
19 <sup>^</sup>	R	45 minuti di corsa	R	55 minuti di corsa	R	R	Un'ora di corsa

**Fare sempre stretching dopo ogni allenamento**