

PRINCIPIANTE

SETT.	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	Riposo	Le prime sedute di allenamento, che avranno una durata totale di 20 min, sono strutturate in questo modo: iniziamo a camminare con un passo svelto e finiamo ultimi 2-5 min con una leggera corsa. La corsa è molto tranquilla con respirazione che non deve essere forzata.	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
2	Riposo	Nella 2° settimana aumentiamo un po' la durata dell'allenamento arrivando a 30 min, le modalità sono identiche alla 1° settimana, cercate di correre gli ultimi 5 min Finiamo l'allenamento con esercizi di allungamento e mobilità articolare.	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
3	Riposo	Nella 3° settimana si cambia. Iniziamo la seduta di allenamento con un po' di riscaldamento camminando per 5 min, poi iniziamo ad inserire tratti di corsa leggera (per 2 min) alternati a tratti di camminata veloce (per 3 min), il tutto per 5 volte. Quindi abbiamo 5 min di riscaldamento + 2 min corsa leggera, 3 min camminata x 5 volte per un totale complessivo di 30 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo

4	Riposo	Dalla 4° settimana alla 8° settimana si aumentano progressivamente i tratti di corsa. Si effettua sempre come riscaldamento una	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
		camminata di 5 min, poi corsa leggera 3 min + camminata 3 min da ripetere x 5 volte. totale complessivo 35 min					
5	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min Corsa leggera 4 min camminata 2 min Ripetere x 5 volte. Totale complessivo 35 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
6	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min Corsa leggera 5 min camminata 2 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
		Ripetere x 5 volte. Totale complessivo 40 min					
7	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min Corsa leggera 8 min camminata 2 min Ripetere x 4 volte. Totale complessivo 45 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo
8	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min Corsa leggera 12 min Camminata 3 m. Ripetere x 3 volte. Totale complessivo 50 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo

9	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 20 min corsa 5 min camminata 20 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 25 min corsa 5 min camminata 15 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo
10	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 25 min corsa 5 min camminata 15 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 30 min corsa 5 min camminata 10 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della seconda seduta settimanale	Riposo
11	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 25 min corsa 5 min camminata 15 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 30 min corsa 5 min camminata 10 min corsa Totale complessivo 50 min	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della seconda seduta settimanale	Riposo
12	Riposo	Riscaldamento Camminata per 5 min 50 min corsa 5 min camminata Totale complessivo 1 ora	Riposo	Ripetiamo l'allenamento della prima seduta settimanale	Riposo	Proviamo a correre per 10 KM	Riposo