



CORRERE: INIZIARE CON REGOLARITÀ

Prima settimana

5' Ca + 3volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 4volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 5volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 6volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 7volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Seconda settimana

5' Ca + 8volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 9volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 10volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 11volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 12volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Ca = Cammino Co = Corsa

Correre spesso è un buon modo per prevenire infortuni e far sì che il nostro corpo si abitui agli stimoli. Idealmente bisogna correre almeno 5 volte a settimana, ma se si riesce ad andare 4 o 6 va bene lo stesso.

Se ci si sente molto stanchi alla fine di un allenamento ripetere lo stesso allenamento anche il giorno successivo, o fare anche un passo indietro. Per qualsiasi dubbio chiamami.



CORRERE: INIZIARE CON REGOLARITÀ

Terza settimana

5' Ca + 13volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 14volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 15volte (1' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 3volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 4volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Quarta settimana

5' Ca + 5volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 6volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 7volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 8volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 9volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Ca = Cammino Co = Corsa

Correre spesso è un buon modo per prevenire infortuni e far sì che il nostro corpo si abitui agli stimoli. Idealmente bisogna correre almeno 5 volte a settimana, ma se si riesce ad andare 4 o 6 va bene lo stesso.

Se ci si sente molto stanchi alla fine di un allenamento ripetere lo stesso allenamento anche il giorno successivo, o fare anche un passo indietro. Per qualsiasi dubbio chiamami.



CORRERE: INIZIARE CON REGOLARITÀ

Quinta settimana

5' Ca + 10volte (2' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 3volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 4volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 5volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 6volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Sesta settimana

5' Ca + 7volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 8volte (3' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 2volte (4' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 3volte (4' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 4volte (4' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Ca = Cammino Co = Corsa

Correre spesso è un buon modo per prevenire infortuni e far sì che il nostro corpo si abitui agli stimoli. Idealmente bisogna correre almeno 5 volte a settimana, ma se si riesce ad andare 4 o 6 va bene lo stesso.

Se ci si sente molto stanchi alla fine di un allenamento ripetere lo stesso allenamento anche il giorno successivo, o fare anche un passo indietro. Per qualsiasi dubbio chiamami.



CORRERE: INIZIARE CON REGOLARITÀ

Settima settimana

5' Ca + 5volte (4' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 6volte (4' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 1volta (9' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 2volte (9' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 3volte (9' Co e 1' Ca) + 5' Ca

Ottava settimana

5' Ca + 1volta (14' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 2volte (14' Co e 1' Ca) + 5' Ca
5' Ca + 20' Co + 5' Ca
5' Ca + 25' Co + 5' Ca
5' Ca + 30' Co + 5' Ca

Ca = Cammino Co = Corsa

Correre spesso è un buon modo per prevenire infortuni e far sì che il nostro corpo si abitui agli stimoli. Idealmente bisogna correre almeno 5 volte a settimana, ma se si riesce ad andare 4 o 6 va bene lo stesso.

Se ci si sente molto stanchi alla fine di un allenamento ripetere lo stesso allenamento anche il giorno successivo, o fare anche un passo indietro. Per qualsiasi dubbio chiamami.