

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Settimana 1 (dal 10/06 al 16/06)	Corri 2 minuti, cammina 1 minuto (Ripeti 6 volte)	Corri 4 minuti, cammina 2 minuti (Ripeti 6 volte)	Corri 10 minuti, cammina 5 minuti (Ripeti 6 volte)
Settimana 2 (dal 17/06 al 23/06)	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti (Ripeti 2 volte)	Corri 12 minuti, cammina 2 minuti (Ripeti 2 volte)	Corri 15 minuti, cammina 3 minuti (Ripeti 2 volte)
Settimana 3 (dal 24/06 al 30/06)	Corri 20 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti (Ripeti 3 volte)	Corri 20 minuti, cammina 3 minuti (Ripeti 2 volte)
Settimana 4 (dal 01/07 al 07/07)	Corri 25 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti (Ripeti 3 volte)	Corri 30 minuti, cammina 3 minuti, corri 20 minuti
Settimana 5 (dal 08/07 al 14/07)	Corri 30 minuti	Corri 10 minuti, cammina 2 minuti	COLLETRAIL GARA 14 LUGLIO

*NOTE: Programma consigliato per chi non ha mai partecipato ad una gara podistica o lo ha fatto più di due anni fa.