

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

settimana	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	riposo	30' cammino + 20' alternando 2' cammino e 1' corsa	riposo	8km cammino veloce in pianura	riposo	30' cammino + 20' alternando 2' di cammino 1' di corsa	riposo
2	riposo	20' cammino + 30' alternando 2' cammino e 1' corsa	riposo	8km cammino veloce in salì e scendi	riposo	20' cammino + 30' alternando 2' di cammino 1' di corsa	riposo
3	riposo	10' cammino + 30' alternando 2' cammino e 2' di corsa + 10' cammino	riposo	8km cammino veloce in salì e scendi provando a correre le salite più corte	riposo	10' cammino + 30' alternando 2' di cammino 2' di corsa + 10' di cammino	riposo
4	riposo	10' cammino + 15' corsa + 10' cammino	riposo	10km camminata in pianura	riposo	10' cammino + 40' alternando 5' cammino + 5' corsa	riposo
5	riposo	10' cammino + 20' corsa + 10' cammino	riposo	10km cammino veloce in salì e scendi provando a correre le salite più corte	riposo	5km corsa	riposo
6	riposo	8km cammino in pianura	riposo	3km corsa + 1km cammino + 3km corsa + 1km cammino	riposo	7km corsa	riposo
7	riposo	8km cammino in pianura	riposo	6km corsa Salì e scendi	riposo	9km corsa	riposo
8	riposo	6km corsa	riposo	6km cammino tranquillo	riposo	FULGOR RUN	