

PROGRAMMA PER INIZIARE A CORRERE

COGNOME NOME

CLASSE

Consigli:

La scansione in periodi è solo indicativa. Ogni fascia è qualitativamente diversa dalle altre, pertanto è buona cosa non passare al periodo successivo finché non si termina l'allenamento con la netta sensazione che si poteva continuare ancora tranquillamente.

In questa fase non conta assolutamente la velocità, quanto l'arrivare alla fine del lavoro.

Se vi sentite pronti per il terzo periodo, incominciate comunque dal primo: farete un allenamento leggero e il giorno dopo sarete freschi e pimpanti per la prossima seduta.

Il periodo si identifica con una, massimo due settimane. La F.C. non deve superare i 120-130 b.p.m.

Periodo 1

3/4 uscite a settimana

2 minuti camminando alternati a 1 minuto di corsa per 8 volte (tot. 24 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

Periodo 2

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 2 minuti di corsa per 6 volte (tot. 30 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

Periodo 3

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 3 minuti di corsa per 6 volte (tot. 36 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

Periodo 4

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 4 minuti di corsa per 6 volte (tot. 42 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

Periodo 5

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 5 minuti di corsa per 6 volte (tot. 48 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

Periodo 6

3/4 uscite a settimana

4 minuti camminando alternati a 6 minuti di corsa per 5 volte (tot. 50 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 7

3/4 uscite a settimana

4 minuti camminando alternati a 7 minuti di corsa per 5 volte (tot. 55 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 8

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 8 minuti di corsa per 4 volte (tot. 44 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 9

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 10 minuti di corsa per 4 volte (tot. 44 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 10

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 12 minuti di corsa per 3 volte (tot. 45 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 11

3/4 uscite a settimana

3 minuti camminando alternati a 15 minuti di corsa per 3 volte (tot. 54 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--

Periodo 12

3/4 uscite a settimana

5 minuti camminando alternati a 20 minuti di corsa per 2 volte (tot. 50 minuti)

Scrivi le tue sensazioni e F.C. a termine lavoro

F.C.

--