

40 allenamenti per arrivare pronti alla 40. edizione della Tesserete- Gola di Lago  
25 aprile 2020



sett Per chi comincia a correre

Da zero a venti minuti di corsa continuata che cambieranno il vostro stile di Vita!!!

3 sedute a settimana (per esempio il martedì il giovedì e la domenica) x 10 settimane

1	ma	5 volte (1 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	gio	5 volte (1 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	do	7 volte (1 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
2	ma	5 volte (2 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	gio	8 volte (2 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	do	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
3	ma	4 volte (3 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	gio	8 volte (1 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	do	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
4	ma	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	gio	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	do	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
5	ma	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	gio	5 volte (4 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	do	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
6	ma	4 volte (3 minuti di corsa + 1 minuti camminando)
	gio	2 volte (8 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	do	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
7	ma	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	gio	2 volte (8 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	do	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
8	ma	3 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	gio	2 volte (10 minuti di corsa + 3 minuti camminando)
	do	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
9	ma	2 volte (12 minuti di corsa + 3 minuti camminando)
	gio	2 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
	do	2 volte (15 minuti di corsa + 3 minuti camminando)
	ma	20 min di corsa