

Da Zero a 10 Km in 6 Settimane
Di Marco Bonarrigo
(Runner' s World Italy)

Livello Base

Introduzione:

In tutti i diversi allenamenti si dovrebbe correre a un ritmo tranquillo, tale da consentire una reale o ipotetica conversazione. Se non riesci a parlare vuol dire che l'andatura è troppo veloce. Inizia e termina ogni corsa con 5 minuti di camminata. Lascia un giorno di riposo fra un allenamento e l'altro.

PRIMA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 2 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 6 volte (tempo totale: 18 minuti)
2 Giorno	Corri 4 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
3 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 5 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 30 minuti)

SECONDA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
2 Giorno	Corri 12 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 28 minuti)
3 Giorno	Corri 15 minuti Cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)

TERZA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 20 minuti
2 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3 Giorno	Corri 20 minuti Cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 46 minuti)

QUARTA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 25 minuti
2 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3 Giorno	Corri 30 minuti Cammina 3 minuti Corri 20 minuti (tempo totale: 53 minuti)

QUINTA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 30 minuti
2 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
3 Giorno	Corri 50 minuti (tempo totale: 50 minuti)

SESTA SETTIMANA

1 Giorno	Corri 20 minuti
2 Giorno	Corri 20 minuti
3 Giorno	Corri 10 Km