

**Da Zero a 30 Minuti**  
**Di Marco Marchei**  
**- Tabella 1 -**

*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**

Martedì	Corri 1 minuto Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 10 minuti)
Giovedì	Corri 1 minuto Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 10 minuti)
Domenica	Corri 1 minuto Cammina 1 minuto Ripeti 7 volte (tempo totale: 14 minuti)

**SECONDA SETTIMANA**

Martedì	Corri 2 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 15 minuti)
Giovedì	Corri 2 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)
Domenica	Corri 3 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 20 minuti)

**TERZA SETTIMANA**

Martedì	Corri 3 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 4 volte (tempo totale: 16 minuti)
Giovedì	Corri 2 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)
Domenica	Corri 3 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 20 minuti)

**QUARTA SETTIMANA**

Martedì	Corri 5 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 21 minuti)
Giovedì	Corri 3 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 20 minuti)
Domenica	Corri 5 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 21 minuti)

**QUINTA SETTIMANA**

Martedì	Corri 6 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)
Giovedì	Corri 4 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 25 minuti)
Domenica	Corri 6 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)

**SESTA SETTIMANA**

Martedì	Corri 6 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 32 minuti)
Giovedì	Corri 8 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 20 minuti)

Domenica	Corri 7 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 27 minuti)
<b>SETTIMA SETTIMANA</b>	
Martedì	Corri 8 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 30 minuti)
Giovedì	Corri 10 minuti Cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 26 minuti)
Domenica	Corri 7 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 27 minuti)
<b>OTTAVA SETTIMANA</b>	
Martedì	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 36 minuti)
Giovedì	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
Domenica	Corri 12 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 42 minuti)
<b>NONA SETTIMANA</b>	
Martedì	Corri 12 minuti Cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 30 minuti)
Giovedì	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
Domenica	Corri 15 minuti Cammina 3 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 36 minuti)
<b>DECIMA SETTIMANA</b>	
Martedì	20 minuti di Corsa Continua
Giovedì	Corri 15 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
Domenica	20 minuti di Corsa Continua
<b>UNDICESIMA SETTIMANA</b>	
Martedì	25 minuti di Corsa Continua
Giovedì	Corri 15 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
Domenica	25 minuti di Corsa Continua
<b>DODICESIMA SETTIMANA</b>	
Martedì	20 minuti di Corsa Continua
Giovedì	30 minuti di Corsa Continua
Domenica	20 minuti di Corsa Continua