

**Da Zero a 30 Minuti  
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 1 minuto Cammina 1 minuto Ripeti 10 volte (tempo totale: 20 minuti)
2 Giorno	Corri 2 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 8 volte (tempo totale: 24 minuti)
3 Giorno	Corri 4 minuti Cammina 1 minuto Ripeti 5 volte (tempo totale: 25 minuti)

**SECONDA SETTIMANA**

1 Giorno	Corri 4 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 4 volte (tempo totale: 24 minuti)
2 Giorno	Corri 6 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 24 minuti)
3 Giorno	Corri 8 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 3 volte (tempo totale: 30 minuti)

**TERZA SETTIMANA**

1 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 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 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)

**QUARTA SETTIMANA**

1 Giorno	Corri 15 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 34 minuti)
2 Giorno	Corri 10 minuti Cammina 2 minuti Ripeti 2 volte (tempo totale: 24 minuti)
3 Giorno	<b>Corri 30 minuti</b>