

Da 30 Minuti a un'ora
Di Marco Marchei
- Tabella 2 -

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.

Una volta raggiunta la mezz'ora di corsa continua con la tabella 1, sono sufficienti 7 settimane per riuscire a correre un'ora intera senza mai fermarsi. I giorni di allenamento rimangono 3 alla settimana, ma a questo punto spariscono definitivamente l'alternanza tra tratti di corsa e tratti al passo.

TREDICESIMA SETTIMANA

Martedì	30 minuti di Corsa Continua
Giovedì	30 minuti di Corsa Continua
Domenica	40 minuti di Corsa Continua

QUATTORDICESIMA SETTIMANA

Martedì	30 minuti di Corsa Continua
Giovedì	40 minuti di Corsa Continua
Domenica	45 minuti di Corsa Continua

QUINDICESIMA SETTIMANA

Martedì	30 minuti di Corsa Continua
Giovedì	45 minuti di Corsa Continua
Domenica	45 minuti di Corsa Continua

SEDICESIMA SETTIMANA

Martedì	40 minuti di Corsa Continua
Giovedì	50 minuti di Corsa Continua
Domenica	50 minuti di Corsa Continua

DICIASETTESIMA SETTIMANA

Martedì	40 minuti di Corsa Continua
Giovedì	50 minuti di Corsa Continua
Domenica	50 minuti di Corsa Continua

DICIOTTESIMA SETTIMANA

Martedì	40 minuti di Corsa Continua
Giovedì	55 minuti di Corsa Continua
Domenica	55 minuti di Corsa Continua

DICIANNOVESIMA SETTIMANA

Martedì	45 minuti di Corsa Continua
Giovedì	55 minuti di Corsa Continua
Domenica	Un'ora di Corsa Continua