

TABELLA DA 0 A 9KM IN 7 SETTIMANE

Prima settimana

Allenamento 1

Corri 2 minuti, cammina 1 minuto: ripeti 6 volte

18 minuti

Allenamento 2

Corri 4 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 4 volte

24 minuti

Allenamento 3

Corri 7 minuti, cammina 3 minuti: ripeti 3 volte

30 minuti

Seconda settimana

Allenamento 1

Corri 10 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 2 volte

24 minuti

Allenamento 2

Corri 12 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 2 volte

28 minuti

Allenamento 3

Corri 15 minuti, cammina 3 minuti, corri 12 minuti

30 minuti

Terza settimana

Allenamento 1

Corri 20 minuti

20 minuti

Allenamento 2

Corri 10 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 3 volte

36 minuti

Allenamento 3

Corri 18 minuti, cammina 3 minuti: ripeti 2 volte

42 minuti

Quarta settimana

Allenamento 1

riposo

Allenamento 2

Corri 13 minuti cammina 2 minuti: ripeti 2 volte

30 minuti

Allenamento 3

Corri 20 minuti, cammina 3 minuti, corri 17 minuti

40 minuti

Quinta settimana

Allenamento 1

Corri 30 minuti

30 minuti

Allenamento 2

Corri 10 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 3 volte

36 minuti

Allenamento 3

Corri 25 minuti, cammina 3 minuti, corri 20 minuti

48 minuti

Sesta settimana

Allenamento 1

Corri 35 minuti

35 minuti

Allenamento 2

Corri 12 minuti, cammina 2 minuti: ripeti 3 volte

42 minuti

Allenamento 3

Corri 50 minuti

50 minuti

Settima settimana

Allenamento 1

Corri 30 minuti

30 minuti

Allenamento 2

Corri 20 minuti

20 minuti

Allenamento 3

Corri 60 minuti

60 minuti