



NUTRAINING SYSTEM

Voglio iniziare a correre – PRIMO MODULO DI QUATTRO

Prime due settimane – Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

3 minuti camminare veloce;

4 minuti corsa leggera (65%<BPM>70%)

3 minuti camminata veloce

Ripetere 4 volte:

- 4' corsa leggera (65%<BPM>70%)
- 1' camminata veloce

3 minuti camminata



NUTRAINING
SYSTEM

Voglio iniziare a correre – SECONDO MODULO DI QUATTRO
DUE SETTIMANE

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

2 minuti camminare veloce;

5 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

1 minuto camminata veloce

Ripetere 4 volte:

- 5' corsa leggera(**70%**<BPM>75%)
- 1' camminata veloce

3 minuti camminata



NUTRAINING
SYSTEM

Voglio iniziare a correre – TERZO MODULO DI QUATTRO
DUE SETTIMANE

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

2 minuti camminare veloce;

5 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

1 minuto camminata veloce

Ripetere **5 volte**:

- 4' corsa leggera(**75%**<BPM>**80%**)
- 1' camminata veloce

3 minuti camminata



NUTRAINING
SYSTEM

Voglio iniziare a correre – QUARTO MODULO DI QUATTRO
DUE SETTIMANE

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

1 minuti camminare veloce;

6 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

30 minuti continui (70%<BPM>80%)

4 minuti defaticamento

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale