

## DA ZERO A 1 ORA DI CO5SA IN 11 SETTIMANE

sett.	martedi'	giovedi'	sabato
1	1' di corsa e 2' di passo - ripetere 6 volte	1' di corsa e 2' di passo - ripetere 7 volte	1' di corsa e 2' di passo - ripetere 8 volte
2	2' di corsa e 3' di passo - ripetere 4 volte	2' di corsa e 3' di passo - ripetere 5 volte	2' di corsa e 3' di passo - ripetere 6 volte
3	4' di corsa e 3' di passo - ripetere 3 volte	4' di corsa e 3' di passo - ripetere 4 volte	4' di corsa e 3' di passo - ripetere 5 volte
4	6' di corsa e 3' di passo - ripetere 3 volte	6' di corsa e 3' di passo - ripetere 4 volte	6' di corsa e 3' di passo - ripetere 5 volte
5	10' di corsa e 3' di passo - ripetere 2 volte	10' di corsa e 3' di passo - ripetere 2 volte	10' di corsa e 3' di passo - ripetere 3 volte
6	15' di corsa e 3' di passo - ripetere 2 volte	15' di corsa e 3' di passo - ripetere 2 volte	15' di corsa e 3' di passo - ripetere 3 volte
7	25' di corsa e 5' di passo	30' di corsa e 5' di passo	35' di corsa e 5' di passo
8	30' di corsa e 5' di passo	35' di corsa e 5' di passo	40' di corsa e 5' di passo
9	35' di corsa e 5' di passo	40' di corsa e 5' di passo	45' di corsa e 5' di passo
10	40' di corsa e 5' di passo	45' di corsa e 5' di passo	50' di corsa e 5' di passo
11	50' di corsa e 5' di passo	55' di corsa e 5' di passo	60' di corsa
'di corsa' = corsa lenta - jogging - 8-10 km/h - 6-7 min/km			
'di passo' = passo veloce - 5-6 km/h - 10-12 min/km			