**DA 30 MINUTI A UN’ORA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PRIMA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 15 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 36 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 3 volte 12 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 45 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Correre 38 minuti | Totale = 38 minuti |
| **SECONDA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 17 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 40 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 3 volte 14 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 51 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Correre 46 minuti | Totale = 46 minuti |
| **TERZA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 20 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 46 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 3 volte 16 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 57 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Correre 52 minuti | Totale = 52 minuti |
| **QUARTA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 23 minuti di corsa + 3 minuti di cammino | Totale = 52 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 4 volte 13 minuti di corsa + 3 minuti di cammino  | Totale = 64 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Correre 60 minuti | Totale = 60 minuti |