

DA 30 MINUTI A UN'ORA

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