**DA ZERO A 30 MINUTI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PRIMA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 10 volte 1 minuto di corsa + 1 minuto di cammino | Totale = 20 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 8 volte 2 minuti di corsa + 1 minuto di cammino | Totale = 24 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Ripetere 5 volte 4 minuti di corsa + 1 minuto di cammino | Totale = 25 minuti |
| **SECONDA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 4 volte 4 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 24 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 3 volte 6 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 24 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Ripetere 3 volte 8 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 30 minuti |
| **TERZA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 10 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 24 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 12 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 28 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 15 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 34 minuti |
| **QUARTA SETTIMANA** | ***1° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 15 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 34 minuti |
| ***2° GIORNO*** | Ripetere 2 volte 10 minuti di corsa + 2 minuti di cammino | Totale = 24 minuti |
| ***3° GIORNO*** | Correre 30 minuti | Totale = 30 minuti |