

DA ZERO A 30 MINUTI

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