

Cominciamo a correre

Seconda parte

Alessandro Grainer

Buon movimento,

se hai seguito il tutorial precedente, non dovresti avere difficoltà ad affrontare questa seconda fase.

Se così non fosse, consiglio di aumentare leggermente i tempi della camminata o diminuire il ritmo della corsa. Non è importante la tua velocità, ora: quello che dobbiamo raggiungere è una durata sufficiente.

Rinnovandoti i complimenti per essere arrivato fino a qui, ti saluto e ti invito a visitare il mio blog www.corsaebenessere.com/blog, dove troverai nuovi consigli e le mie offerte per gli allenamenti personalizzati.

Alessandro.



PRIMA SETTIMANA

2 minuti camminata
5 minuti corsa
2 minuti camminata veloce
2 minuti camminata
5 minuti corsa
2 minuti camminata veloce
2 minuti camminata
5 minuti corsa
2 minuti camminata veloce
2 minuti camminata
5 minuti corsa
2 minuti camminata
5 minuti corsa

SECONDA SETTIMANA

1 minuti camminata
6 minuti corsa
1 minuti camminata
1 minuti camminata veloce
6 minuti corsa
1 minuto camminata
1 minuti camminata veloce
6 minuti corsa
1 minuto camminata
1 minuti camminata veloce
6 minuti corsa
1 minuto camminata
6 minuti corsa

TERZA SETTIMANA
1 minuto camminata 8 minuti corsa 1 minuti camminata 1 minuto camminata veloce 8 minuti corsa 1 minuto camminata 1 minuto camminata veloce 8 minuti corsa 1 minuto camminata 1 minuto camminata veloce 8 minuti corsa 1 minuto camminata 8 minuti corsa

QUARTA SETTIMANA
1 minuto camminata 10 minuti corsa 30 secondi camminata 10 minuti corsa 30 secondi camminata 10 minuti corsa 30 secondi camminata 10 minuti corsa 1 minuto camminata

Al termine delle quattro settimane potrete finalmente provare a correre per **40 minuti** senza fermarvi. Complimenti.