

L'OBIETTIVO DEL MESE: 20 MINUTI DI CORSA CONSECUTIVA

Il secondo mese di training prevede per le prime tre settimane uno schema alternato tra minuti di corsa e di cammino identico per ognuno dei tre allenamenti: in questo modo ci si abitua a correre per tempi sempre più lunghi senza eccessiva difficoltà. Nell'ultima settimana invece sia la "passeggiata" iniziale sia la

corsa toccano quota 20 minuti! Quando inizi l'allenamento, ricordati di aumentare gradualmente il passo fino ad arrivare quasi a correre, rallentando invece nell'ultima parte di ogni uscita. E inizia a correre sempre con un ritmo che ti permetta di parlare o di respirare senza fatica, per non andare in affanno.



Il nostro
allenatore

Fulvio Massini, docente in Scienze motorie dell'Università di Firenze, è il trainer che ha studiato il programma di allenamento

L'AGENDA DEL SECONDO MESE DI CORSA

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO
1 ^a SETTIMANA	41 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 2 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	41 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 2 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	41 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 2 minuti di cammino, 7 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
2 ^a SETTIMANA	43 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 9 minuti di corsa, 5 minuti di cammino, 4 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	43 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 9 minuti di corsa, 5 minuti di cammino, 4 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	43 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 9 minuti di corsa, 5 minuti di cammino, 4 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
3 ^a SETTIMANA	46 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 10 minuti di corsa, 1 minuto di cammino, 10 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	46 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 10 minuti di corsa, 1 minuto di cammino, 10 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	46 minuti di allenamento: 15 minuti di cammino, 10 minuti di corsa, 1 minuto di cammino, 10 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
4 ^a SETTIMANA	45 minuti di allenamento: 20 minuti di cammino, 15 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	48 minuti di allenamento: 20 minuti di cammino, 18 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	50 minuti di allenamento: 20 minuti di cammino, 20 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.