

## I TEMPI DELLA CORSA SI ALLUNGANO, LA SFIDA SI AVVICINA...

Eccoci dunque al terzo mese di training, quello che precede la corsa Avon del mese di maggio. Porta ancora pazienza, anche se ti senti ormai una vera runner, e ricordati sempre quanto già detto per le altre tabelle: quando inizi l'allenamento, aumenta progressivamente il passo fino ad arrivare quasi a

correre, rallentando invece il passo nell'ultima parte di seduta. E durante i primi minuti di corsa non strafare: il ritmo è giusto se ti permette di respirare senza sforzo e di parlare, se sei in compagnia. Ricordati poi di riposare almeno un giorno tra un allenamento e l'altro.



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 TERZO MESE DI CORSA

	1° GIORNO	2° GIORNO	3° GIORNO
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	<b>50 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 20 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>50 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 20 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>55 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 25 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	<b>55 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 25 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>55 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 25 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>60 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 30 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
3 <sup>a</sup> SETTIMANA	<b>60 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 30 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>65 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 35 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.	<b>65 minuti di allenamento:</b> 20 minuti di cammino, 35 minuti di corsa, 10 minuti di cammino.
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	<b>70 minuti di allenamento:</b> 15 minuti di cammino, 40 minuti di corsa, 15 minuti di cammino.	<b>70 minuti di allenamento:</b> 15 minuti di cammino, 40 minuti di corsa, 15 minuti di cammino.	<b>75 minuti di allenamento:</b> 15 minuti di cammino, 45 minuti di corsa, 15 minuti di cammino.