

IL TUO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

IN 2 MESI, CON 2-3 USCITE SETTIMANALI, PASSERAI DALLA CAMMINATA SCIOLTA A UN PASSO DA 7 KM/H

1
RISCALDAMENTO
PARTI CON LO STRETCHING PER I POLPACCI: GAMBA ANTERIORE PIEGATA, PORTA INDIETRO L'ALTRA TENDENDOLA, TALLONE A TERRA. QUADRICIPITI: FLETTI IL GINOCCHIO E AFFERRA IL PIEDE PER PORTARE IL TALLONE AL GLUTEO POI, PER LA SCHIENA SIEDITI A TERRA, DISTENDI UNA GAMBA E PIEGA L'ALTRA, PIEDE ALL'ESTERNO DEL GINOCCHIO. PASSA IL BRACCIO OPPOSTO OLTRE LA COSCIA, E, FACENDO PERNO, RUOTA IL BUSTO VERSO LA GAMBA PIEGATA.

2
DEFATICAMENTO
CIRCONDUZIONI IN AVANTI E INDIETRO DELLE SPALLE. QUINDI DEL BACINO, A GAMBE APPENA DIVARICATE E CON LE GINOCCHIA LEGGERMENTE PIEGATE; POI DELLE GINOCCHIA UNITE E LEGGERMENTE FLESSE, A DESTRA E A SINISTRA. INFINE DELLE CAVIGLIE, SPOSTANDO IL PESO SU UNA GAMBA. TUTTO 8-10 VOLTE PER SENSO.

Riscaldamento	prima di ogni uscita: 8-10 minuti di stretching.		
Defaticamento	a fine di ogni training: 8-10 minuti di esercizi di mobilità articolare.		
	PRIMA USCITA	SECONDA USCITA	TERZA USCITA
Settimana 1	5 minuti di cammino e 5 minuti di fitwalking lento (FWL) x 2 volte.	3 minuti di cammino e 5 minuti di fitwalking lento x 4 volte	
Settimana 2	5 minuti di cammino e 10 minuti di fitwalking medio (FWM) x 3 volte	3 minuti di cammino e 10 minuti di FWL x 3 volte + 5/6 allunghi di 100 m, in progressione	
Settimana 3	10 minuti di FWL + 5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 5 minuti di cammino	25 minuti di FWL + 5/6 allunghi di 100/120 m, in progressione	5 minuti di cammino + 20 minuti di FWL + 5 minuti di cammino + 10 minuti di FWL.
Settimana 4	20 minuti di FWL + 5 minuti di cammino. 1 minuto di FWL alternato a 1 minuto di FWM, per 10 minuti. Al termine, 5 minuti di cammino.	5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 5 minuti di FWM + 10 minuti di FWL. 3/4 allunghi di 150 m, in progressione.	45 minuti di FWL.
Settimana 5	30 minuti di FWL. 5/6 allunghi in scioltezza.	5 minuti di cammino + 10 minuti di FWL + 1 minuto di FWL alternato a 4 minuti di FWM, per 15 minuti. Al termine, 5 minuti di cammino.	40 minuti di FWL, con ritmo appena più sostenuto negli ultimi 7/10 minuti.
Settimana 6	10 minuti di FWL + 15 minuti di FWM + 10 minuti di FWL.	45 minuti di FWL + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	5 minuti di cammino + 45 minuti di FWL + 5 minuti di cammino.
Settimana 7	20 minuti di FWL + 15 minuti di camminata a passo veloce (6,5/7 km/h).	55 minuti di FWL + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	5 minuti di cammino + 25 minuti di FWL + 10 minuti di FWM + 5 minuti di cammino.
Settimana 8	40 minuti di FWL.	5 minuti di cammino + 15 minuti di FWL + 10 minuti di cammino + 6/8 allunghi di 150 m, in progressione.	15 minuti di FWL + 20 minuti di FWM+ 1 minuto di FWI (<7 km/h) x 5 volte, con 15" di recupero. 5 minuti di cammino

Cammino = al tuo passo senza curare la tecnica	FWL = Fitwalking lento, al tuo passo curando la tecnica	FWM = Fitwalking medio: frequenza cardiaca al 70-80 % della massima	FWI = Fitwalking intenso: battito cardiaco oltre l'80 % della massima
---	--	--	--