



SETTIMANA 1 E 2

4 allenamenti alternando **1 ora** di esercizi* e **1,5 ore** di camminata veloce senza pesi

SETTIMANA 3 E 4

4 allenamenti alternando **1 ora** di preparazione* e **35 minuti** di camminata a un ritmo medio-veloce con carico leggero (5% del peso corporeo).

SETTIMANA 5 E 6

4 allenamenti alternando **1 ora** di preparazione* e **1,5 ore** di camminata medio-veloce con carico leggero (5% del peso corporeo)

SETTIMANA 7 E 8

4 allenamenti alternando **1 ora** di preparazione* e **35 minuti** di camminata medio-veloce con carico medio (7/10% del peso corporeo)

SETTIMANA 9 E 10

4 allenamenti alternando **30 minuti** preparazione* e **1,5 ore** di camminata a un ritmo medio-veloce, con carico medio (7/10% del peso corporeo).

SETTIMANA 11 E 12

4 allenamenti alternando **30 minuti** di preparazione* e **35 minuti** di camminata a un ritmo medio-veloce con carico massimo (10/15% del peso corporeo).

SETTIMANE SEGUENTI

4 allenamenti alternando **30 minuti** preparazione* e **1,5 ore** di camminata a un ritmo medio-veloce con carico massimo (10/15% del peso corporeo).

*Esercizi di forza-resistenza muscolare, stabilità, propriocezione, equilibrio e per il rafforzamento di paravertebrali, addominali, erettori spinali e stabilizzatori del core (squat, affondi, plank, flessioni, trazioni, iperestensioni lombari e spinali, crunch)