

programma di allenamento professionale per i primi passi

passo dopo passo –
con il nostro piano di allenamento
per principianti ambiziosi

1. settimana	2 minuti di corsa 4 minuti di walking (5x ripetizioni)	5. settimana	8 minuti di corsa 2 minuti di walking (3x ripetizioni)
2. settimana	3 minuti di corsa 3 minuti di walking (5x ripetizioni)	6. settimana	9 minuti di corsa 2 minuti di walking (3x ripetizioni)
3. settimana	5 minuti di corsa 2,5 minuti di walking (4x ripetizioni)	7. settimana	9 minuti di corsa 1 minuti di walking (3x ripetizioni)
4. settimana	7 minuti di corsa 3 minuti di walking (3xripetizioni)	8. settimana	13 minuti di corsa 2 minuti di walking (2x ripetizioni)
		9. settimana	14 minuti di corsa 1 minuti di walking (2x ripetizioni)

Seguite le indicazioni riportate allenandovi due volte la settimana per le prime due settimane, tre volte dalla terza alla sesta settimana e quattro a partire dalla settima settimana. Non tentate di correre velocemente per 20 minuti consecutivi, è meglio se iniziate con calma e cercate di combinare corsa e camminata con un rapporto di 50/50. **Buon divertimento!**



Secondo la mia personale convinzione la corsa rappresenta la maniera più efficace di praticare attività sportiva. Non solo per favorire la salute e la condizione, bensì anche per vivere esperienze positive: gioia di muoversi, distensione fisica, immersione nella natura e spirito di gruppo.

Rosita Pirhofer



die Laufboutique



www.die-laufboutique.it

Programma di allenamento

Con noi
si corre
meglio!



die Laufboutique

Merano - Piazza Duomo 33
Tel/Fax +39 0473 21 11 42
rosita@die-laufboutique.it
www.die-laufboutique.it