

RUN 4
GENE
8.4.2018
MILANO
MARATHON

- Vuoi correre con noi ma non sai come iniziare?
- Ti suggeriamo un programma di 3 uscite settimanali che ti porteranno a correre mezz'ora in 4 settimane alternando la camminata alla corsa
- Riposa almeno un giorno tra un'uscita e la successiva
- Le fasi di corsa devono lasciarti la possibilità di scambiare qualche piccola frase

	1a uscita		2a uscita		3a uscita (domenica)	
SETTIMANA 1	2min camminata 4 min corsa	x 3 volte tot. 18 min	2min camminata 4 min corsa	x 4 volte tot. 22 min	2min camminata 6 min corsa	x 3 volte tot. 24 min
SETTIMANA 2	2min camminata 6 min corsa	x 4 volte tot. 32 min	2min camminata 6 min corsa	x 5 volte tot. 40 min	2min camminata 10 min corsa	x 2 volte tot. 24 min
SETTIMANA 3	2min camminata 10 min corsa	x 2 volte tot. 24 min	2min camminata 10 min corsa	x 3 volte tot. 36 min	5min corsa 1min camminata	x 5 volte tot. 30 min
SETTIMANA 4	10min corsa 1min camminata	x 3 volte tot. 33 min	10min corsa 1min camminata	x 4 volte tot. 4 min	15min corsa 1min camminata	x 2 volte tot. 32 min