

START TO RUN - DA 1 MINUTO AD 1 ORA

SETTIMANE	L	M	M	G	V	S	D
1 [^]	1 MINUTO CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	1 MINUTO CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	1 MINUTO CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 6 VOLTE)	RIPOSI
2 [^]	2 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	2 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 7 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	3 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 6 VOLTE)	RIPOSI
3 [^]	3 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	2 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 9 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	3 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 6 VOLTE)	RIPOSI
4 [^]	4 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 4 VOLTE)	RIPOSI	3 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	5 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI
5 [^]	5 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI	4 MINUTI CORRI E 1 MINUTO CAMMINI (RIPETI 5 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	6 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI
6 [^]	6 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 4 VOLTE)	RIPOSI	8 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	7 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI
7 [^]	7 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI	9 MINUTI CORRI E 3 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	8 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI
8 [^]	9 MINUTI CORRI E 3 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI	9 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	10 MINUTI CORRI E 3 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI
9 [^]	10 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 3 VOLTE)	RIPOSI	12 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	14 MINUTI CORRI E 3 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI
10 [^]	20 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	15 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	20 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
11 [^]	25 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	15 MINUTI CORRI E 2 MINUTI CAMMINI (RIPETI 2 VOLTE)	RIPOSI	RIPOSI	25 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
12 [^]	20 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
13 [^]	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	40 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
14 [^]	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	40 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
15 [^]	30 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
16 [^]	40 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	50 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	50 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
17 [^]	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	40 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	50 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
18 [^]	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	50 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	55 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI
19 [^]	45 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	55 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI	RIPOSI	60 MINUTI CORRI SENZA PAUSA	RIPOSI

QUESTA TABELLA DI ALLENAMENTO E' GENERALIZZATA E CIOE' SI RIVOLGE A TUTTI COLORO CHE INTENDONO AVERE UN MERO RIFERIMENTO PER LA PREPARAZIONE AD UNA COMPETIZIONE SPORTIVA.