

Voglio correre i miei primi chilometri – PRIMO MODULO DI  
QUATTRO

**Prime due settimane** – Allenamento da ripetere tassativamente  
ogni due giorni

Riscaldamento:

3 minuti camminare veloce;

4 minuti corsa leggera (65%<BPM>70%)

3 minuti camminata veloce

---

Ripetere 3 volte:

- 4' corsa leggera (70%<BPM>75%)
  - 1' camminata veloce
- 

5 minuti camminata

Voglio iniziare a correre – SECONDO MODULO DI QUATTRO

## **DUE SETTIMANE**

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

Riscaldamento:

3 minuti camminare veloce;

5 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

1 minuto camminata veloce

-----  
Ripetere 4 - 6 volte:

- 5' corsa leggera(**70%**<BPM>75%)
- 1' camminata veloce

-----  
3 minuti camminata

Voglio iniziare a correre – TERZO MODULO DI QUATTRO

**DUE SETTIMANE**

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

Riscaldamento

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

Ripetere **4-6 volte**:

- 2' corsa (**70%**<BPM>75%)
  - 3' corsa (**75%**<BPM>80%)
  - 1' corsa (**80%**<BPM>85%)
  - 120 secondi recupero
- 

Almeno 5 minuti defaticamento

Voglio iniziare a correre – QUARTO MODULO DI QUATTRO

## **DUE SETTIMANE**

Allenamento da ripetere tassativamente ogni due giorni

Riscaldamento:

10 minuti corsa leggera (65%<BPM>75%)

---

Ripetere **2-4 volte**:

- 2' corsa (**70%**<BPM>75%)
  - 3' corsa (**75%**<BPM>80%)
  - 1' corsa (**80%**<BPM>85%)
  - 3' corsa (**75%**<BPM>80%)
  - 2' corsa (**70%**<BPM>75%)
- 

Almeno 5 minuti defaticamento

---

SCARICO: 1 settimana inserire attività alternative o riposo totale