



# RUNNER'S<sup>®</sup> WORLD

## IL PROGRAMMA DI RW PER COMINCIARE A CORRERE DA ZERO A MEZZ'ORA (O 5 CHILOMETRI) IN 4 SETTIMANE

PRIMA SETTIMANA	
1° GIORNO	CORRI 1 MINUTO, CAMMINA 1 MINUTO RIPETI 10 VOLTE (TOTALE: 20 MINUTI)
2° GIORNO	CORRI 2 MINUTI, CAMMINA 1 MINUTO RIPETI 8 VOLTE (TOTALE: 24 MINUTI)
3° GIORNO	CORRI 4 MINUTI, CAMMINA 1 MINUTO RIPETI 5 VOLTE (TOTALE: 25 MINUTI)
SECONDA SETTIMANA	
1° GIORNO	CORRI 4 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 4 VOLTE (TOTALE: 24 MINUTI)
2° GIORNO	CORRI 6 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 3 VOLTE (TOTALE: 24 MINUTI)
3° GIORNO	CORRI 8 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 3 VOLTE (TOTALE: 30 MINUTI)
TERZA SETTIMANA	
1° GIORNO	CORRI 10 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 2 VOLTE (TOTALE: 24 MINUTI)
2° GIORNO	CORRI 12 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 2 VOLTE (TOTALE: 28 MINUTI)
3° GIORNO	CORRI 15 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 2 VOLTE (TOTALE: 34 MINUTI)
QUARTA SETTIMANA	
1° GIORNO	CORRI 15 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 2 VOLTE (TOTALE: 34 MINUTI)
2° GIORNO	CORRI 10 MINUTI, CAMMINA 2 MINUTI RIPETI 2 VOLTE (TOTALE: 24 MINUTI)
3° GIORNO	CORRI 30 MINUTI, CHE CORRISPONDONO PIÙ O MENO A 5 KM

► Nelle tue uscite dovresti correre a un ritmo tranquillo, tale da consentire una reale (o ipotetica) conversazione. Se non riesci a parlare con chi ti sta accanto, vuol dire che stai andando troppo forte. ► Comincia e termina ogni seduta con 5 minuti di camminata. ► La cadenza migliore è quella dei giorni alterni. Le sequenze ottimali sarebbero lunedì-mercoledì-venerdì (o sabato) oppure martedì- giovedì-sabato (o domenica), ma va bene qualsiasi altra successione, a patto che ci sia sempre un giorno di recupero tra un'uscita e l'altra.