

TABELLA BASE (DA 0 A 60 MINUTI) "da Correre n.231 ottobre 2003, di Fulvio Massini"

Sono sufficienti tre sole sedute settimanali per arrivare in poco tempo a correre venti minuti consecutivi, senza sentire la necessità di fermarsi per riprendere fiato.

Basteranno già questi venti minuti a cambiare il vostro stile di vita, facendovi ritrovare energie e voglia di fare; eccovi dunque un utile tabella (19 settimane con 3 sedute alla settimana; R=riposo) alla quale fare riferimento per iniziare nel modo più facile e dolce possibile.

I minuti di corsa, inizialmente alternati a tratti al passo, incrementano di settimana in settimana. Soprattutto nelle fasi iniziali è quanto mai consigliabile scegliere percorsi pianeggianti e mantenere ritmi costanti e piuttosto blandi; un trucco per regolare al meglio l'andatura è quello di riuscire a parlare senza affanno con l'eventuale compagno di corsa.

SETT	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	R	5 volte 1' di corsa+1'cam.	R	5 volte 1' di corsa+1'cam.	R	R	7 volte 1' di corsa+1'cam.
2	R	5 volte 2' di corsa+1'cam.	R	8 volte 2' di corsa+1'cam.	R	R	5 volte 3' di corsa+1'cam.
3	R	4 volte 3' di corsa+1'cam.	R	8 volte 2' di corsa+1'cam.	R	R	5 volte 3' di corsa+1'cam.
4	R	3 volte 5' di corsa+2'cam.	R	5 volte 3' di corsa+2'cam.	R	R	3 volte 5' di corsa+2'cam.
5	R	3 volte 6' di corsa+2'cam.	R	5 volte 4' di corsa+1'cam.	R	R	3 volte 6' di corsa+2'cam.
6	R	4 volte 6' di corsa+2'cam.	R	2 volte 8' di corsa+2'cam.	R	R	3 volte 7' di corsa+2'cam.
7	R	3 volte 8' di corsa+2'cam.	R	2 volte 10' di corsa+3'cam.	R	R	3 volte 7' di corsa+2'cam.
8	R	3 volte 10' di corsa+2'cam.	R	2 volte 10' di corsa+2'cam.	R	R	3 volte 12' di corsa+2'cam.
9	R	2 volte 12' di corsa+3'cam.	R	2 volte 10' di corsa+2'cam.	R	R	2 volte 15' di corsa+3'cam.
10	R	20' di corsa continua	R	2 volte 15' di corsa+2'cam.	R	R	20' di corsa continua
11	R	25' di corsa continua	R	2 volte 15' di corsa+2'cam.	R	R	25' di corsa continua
12	R	25' di corsa	R	30' di corsa	R	R	30' di corsa
13	R	30' di corsa	R	30' di corsa	R	R	40' di corsa
14	R	30' di corsa	R	40' di corsa	R	R	45' di corsa
15	R	30' di corsa	R	45' di corsa	R	R	45' di corsa
16	R	40' di corsa	R	50' di corsa	R	R	50' di corsa
17	R	40' di corsa	R	50' di corsa	R	R	50' di corsa
18	R	40' di corsa	R	55' di corsa	R	R	55' di corsa
19	R	45' di corsa	R	55' di corsa	R	R	1h di corsa