

SETTIMANA	CARATTERISTICA SEDUTA	SEDUTA 1	SEDUTA2	SEDUTA 3
1	Alternare 1' di corsa a 3' di cammino	40'	50'	60'
2	Alternare 1' di corsa a 2' di cammino	40'	50'	60'
3	Alternare 1' di corsa a 1' di cammino	36'	42'	50'
4	Alternare 2' di corsa a 3' di cammino	40'	45'	50'
5	Alternare 2' di corsa a 2' di cammino	44'	52'	56'
6	Alternare 3' di corsa a 3' di cammino	42'	48'	54'
7	Alternare 4' di corsa a 2' di cammino	42'	48'	54'
8	Alternare 4' di corsa a 1' di cammino	45'	50'	55'
9	Alternare 5' di corsa a 1' di cammino	48'	54'	54'
10	Alternare 7' di corsa a 2' di cammino	45'	54'	54'
11	Alternare 10' di corsa a 4' di cammino	56'	56'	56'
12	Alternare 15' di corsa a 5' di cammino	60'	60'	60'
13	Alternare 20' di corsa a 5' di cammino	50'	50'	50'
14	Correre 30' + 5' camm. + 10' corsa	45'	45'	45'
15	Correre 35' + 5' camm. + 15' corsa	55'	55'	55'
16	Correre 40' + 5' camm. + 15' corsa	60'	60'	60'
17	Correre	45'	50'	50'
18	Correre	50'	45'	60'

