

Da zero a 30 minuti

Sono sufficienti tre sole sedute settimanali per arrivare in poco tempo a correre trenta minuti consecutivi, senza sentire la necessità di fermarsi per riprendere fiato. Basteranno già questi trenta minuti a cambiare il vostro stile di vita, facendovi ritrovare energie e voglia di fare; eccovi dunque

un'utile tabella (12 settimane con 3 sedute alla settimana; R = Riposo) alla quale fare riferimento per iniziare questa pratica sportiva 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 dei ritmi costanti e piuttosto blandi; un trucco per regolare al meglio l'andatura è quello di essere sempre nella condizione di riuscire a parlare senza affanno con l'eventuale compagno di corsa.

settimane	L	M	M	G	V	S	D
1ª	R	5 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)	R	5 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	7 volte (1 minuto di corsa + 1 minuto camminando)
2ª	R	5 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	8 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)
3ª	R	4 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	8 volte (2 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)
4ª	R	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	5 volte (3 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	3 volte (5 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
5ª	R	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	5 volte (4 minuti di corsa + 1 minuto camminando)	R	R	3 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
6ª	R	4 volte (6 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (8 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
7ª	R	3 volte (8 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 3 minuti camminando)	R	R	3 volte (7 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
8ª	R	3 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	3 volte (12 minuti di corsa + 2 minuti camminando)
9ª	R	2 volte (12 minuti di corsa + 3 minuti camminando)	R	2 volte (10 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	2 volte (15 minuti di corsa + 3 minuti camminando)
10ª	R	20 minuti di corsa continua	R	2 volte (15 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	20 minuti di corsa continua
11ª	R	25 minuti di corsa continua	R	2 volte (15 minuti di corsa + 2 minuti camminando)	R	R	25 minuti di corsa continua
12ª	R	20 minuti di corsa	R	30 minuti di corsa	R	R	30 minuti di corsa