

Da 30 minuti a un'ora

Una volta raggiunta la mezz'ora di corsa continua con la tabella 1, sono sufficienti 7 settimane per riuscire

a correre un'ora intera senza mai fermarsi. I giorni di allenamento rimangono 3 alla settimana, ma a questo punto spa-

risce definitivamente l'alternanza tra tratti di corsa e tratti al passo.

settimane	L	M	M	G	V	S	D
13 ^a	R	30 minuti di corsa	R	30 minuti di corsa	R	R	40 minuti di corsa
14 ^a	R	30 minuti di corsa	R	40 minuti di corsa	R	R	45 minuti di corsa
15 ^a	R	30 minuti di corsa	R	45 minuti di corsa	R	R	45 minuti di corsa
16 ^a	R	40 minuti di corsa	R	50 minuti di corsa	R	R	50 minuti di corsa
17 ^a	R	40 minuti di corsa	R	50 minuti di corsa	R	R	50 minuti di corsa
18 ^a	R	40 minuti di corsa	R	55 minuti di corsa	R	R	55 minuti di corsa
19 ^a	R	45 minuti di corsa	R	55 minuti di corsa	R	R	un'ora di corsa