

TRAINING PLAN



LA CORSA FA PARTE DEL MIO NUOVO STILE DI VITA SANO

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY






Sport:	corsa
Livello:	principiante
Durata:	10 settimane
Obiettivo:	benessere/perdita di peso
Attività:	corsa e camminata veloce





▶ SETTIMANE 1 – 2


	1 x corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax
	1 x jogging/corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 65 - 75% di FCm

▶ SETTIMANE 3 – 4


	1 x corsa	Durata 50 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax
	1 x corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax
	1 x camminata veloce	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 50 - 70% di FCmax

▶ SETTIMANE 5-6

	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Includere 15 min a 70 - 80% di FCmax (25 min leggeri, 15 min costanti, 20 min leggeri)
		
	1 x camminata veloce	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 50 - 65% di FCmax
	1 x jogging/corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 70% di FCmax

 Massimale
90-100%

 Intenso
80-90%




 Moderato
70-80%

 Leggero
60-70%




 Molte leggero
50-60%




▶ **SETTIMANE 7–8**


	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax. Includere 2 x 10 min a 70 - 85% di FCmax/intervallati da 10 min leggeri
	1 x corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax
	1 x corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax

▶ **SETTIMANE 9 – 10**

	1 x corsa	Durata 60 minuti su livello di resistenza di base, i primi 20 min a 60 - 75% di FCmax, quindi 30 min a 70 - 85% di FCmax e 10 min leggeri
	1 x corsa	Durata 30 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 75% di FCmax
	1 x corsa e camminata	Durata 60 - 75 minuti su livello di resistenza di base, 60 - 80% di FCmax. 15 min di corsa, 5 min di camminata, 15 min di corsa, 5 min di camminata, ecc.

 Massimale
90-100%

 Intenso
80-90%

 Moderato
70-80%

 Leggero
60-70%

 Molte leggero
50-60%