

GIORNO 1

GIORNO 2

SETT. 1

15' camminata veloce + 2' corsa leggera + 3' camminata (x6)

15' camminata veloce + 2' corsa leggera + 3' camminata (x6)

SETT. 2

15' camminata veloce + 3' corsa leggera + 2' camminata (x6)

15' camminata veloce + 4' corsa leggera + 1' camminata (x6)

SETT. 3

15' camminata veloce + 5' corsa leggera da alternare a 5' di camminata fino a raggiungere i 45' totali

10' camminata veloce + 5' corsa leggera da alternare a 5' di camminata fino a raggiungere i 45' totali

SETT. 4

5' di camminata veloce + 5' di corsa da alternare a 5' di camminata fino a raggiungere i 45' totali

45' alternando 5' di corsa e 5' di camminata veloce senza pause

Sempre concludere con 10' di stretching.