

## **Programma d'allenamento**

Si consiglia di suddividere così il lavoro settimanale:

1. 2 allenamenti di corsa nastro della durata di 30' da portare a 50' così strutturata:
  - 5' tra 110 e 120 bpm
  - 10' tra 120 e 130 bpm
  - 10' tra 130 e 140 bpm**
  - 5' tra 140e 150 bpm**
2. 1 allenamento di corsa dopo 15' di riscaldamento con FC tra 110 e 130 bpm  
alternare 1' di corsa a 2' camminando per 5/6 volte da aumentare a 10 volte.
3. 1 allenamento camminando per 1h/1h30' stando con la FC tra 110 e 130 bpm

Distinti saluti

Dott. Ermes Marco Rosa