

PIANO DI ALLENAMENTO

PER RIPRENDERE A FARE SPORT DOPO UN'INFLUENZA STAGIONALE

GIORNO	RUNNING	CONDIZIONAMENTO/ FORZA/FITNESS	CONSIGLI
1	Sessione 1: molto facile, con delle pause di stretching nel mezzo Durata: 15-20 minuti Intensità: bassa	>>> Defaticamento finale con dello stretching	Corri a un ritmo tranquillo e per una distanza corta.
2	RIPOSO	RIPOSO	Lascia al tuo corpo il tempo di recuperare dal primo allenamento.
3	Sessione 2: facile Durata: 30 minuti Intensità: bassa	>>> Defaticamento finale con dello stretching	Mantieni un ritmo tranquillo e aumenta la durata, ma solo se il tuo corpo ha reagito bene al primo allenamento.
4	RIPOSO	RIPOSO	Lascia al tuo corpo il tempo di recuperare dal secondo allenamento.
5	Sessione 3: molto facile Durata: 20 minuti Intensità: medio-bassa	>>> Defaticamento finale con dello stretching	Aumenta leggermente l'intensità rispetto alle sessioni precedenti.
6	Sessione 4: facile Durata: 30 minuti Intensità: medio-bassa	>>> Defaticamento finale con dello stretching. Se ti senti bene, puoi continuare con un workout a corpo libero	L'esercizio fisico per due giorni di fila permette al tuo corpo di ritornare in forma. Nota: completa la sessione 4 solo se hai concluso la sessione 3 senza difficoltà.
7	RIPOSO	RIPOSO	Lascia al tuo corpo il tempo di recuperare dalle sessioni precedenti.
8	Sessione 5: facile Durata: 30 minuti Intensità: normale	>>> Defaticamento finale con dello stretching	Le sessioni 5 e 6 dovrebbero essere corse al tuo solito ritmo. Aumenta la distanza per far abituare il corpo ai normali livelli di sforzo.
9	Sessione 6: facile Durata: 40 minuti Intensità: normale	>>> Workout di 30 minuti a corpo libero dopo la corsa	Completa la sessione 6 solo se hai concluso la sessione 5 senza difficoltà.
10	RIPOSO	RIPOSO	Questo è l'ultimo giorno del programma. Da ora in poi puoi tornare ad allenarti normalmente.