

La tabella delle 10 settimane

Da zero a 30 minuti di corsa continua, 3 uscite a settimana. C = corsa lenta, K = camminata svelta. Spunta ogni seduta fatta. Prima di iniziare: controllo dal medico.

Sett.	La seduta (uguale per le 3 uscite)	Fatte
1	1' C + 2' K, ripeti 8 volte (24')	☐ ☐ ☐
2	1,5' C + 2' K, ripeti 7 volte (24')	☐ ☐ ☐
3	2' C + 2' K, ripeti 6 volte (24')	☐ ☐ ☐
4	3' C + 2' K, ripeti 5 volte (25')	☐ ☐ ☐
5	4' C + 2' K, ripeti 4 volte (24')	☐ ☐ ☐
6	6' C + 2' K, ripeti 3 volte (24')	☐ ☐ ☐
7	8' C + 2' K, ripeti 3 volte (30')	☐ ☐ ☐
8	10' C + 2' K + 10' C + 2' K (24')	☐ ☐ ☐
9	15' C + 2' K + 8' C (25')	☐ ☐ ☐
10	20-30' di corsa continua lenta	☐ ☐ ☐

Le regole che fanno arrivare in fondo

Prima e dopo ogni seduta

- ☐ 5 minuti di camminata svelta PRIMA di iniziare (sempre).
- ☐ 5 minuti di camminata lenta DOPO, per chiudere bene.
- ☐ Il ritmo giusto: devi riuscire a parlare. Se non parli, rallenta.

Le regole d'oro

- ☐ Un giorno di riposo tra una seduta e l'altra: e li che migliori.
- ☐ Se una settimana è dura, RIPETILA. Non è un fallimento, è il metodo.
- ☐ Salti più di una settimana? Riparti da mezza tabella indietro.
- ☐ Dolore acuto o che peggiora = stop e medico. Il fiatone è normale, il dolore no.
- ☐ Dopo la settimana 10: tre uscite da 30 minuti a settimana e sei un runner.

Questa tabella accompagna i libri "Iniziare a correre dopo i 40" e "Camminata veloce" di Stefano Riva. Consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento.