

Allenamento CORSA - livello BASE

Tabella di allenamento per iniziare a correre

Tempo stimato 45'



10' riscaldamento camminando - camminata veloce di riscaldamento

5' esercizi di mobilità da fermo - stretching per gambe

24' (2' camminata + 1' corsetta) - corsetta non deve affaticarti

5' esercizi di mobilità da fermo

5' camminata di defaticamento