

## Allenamento CORSA - livello INTERMEDIO

### Tabella di allenamento per iniziare a correre



10' riscaldamento camminando - camminata veloce di riscaldamento

5' esercizi di mobilità da fermo - stretching per gambe

Piramidale: 800 - 600 - 400 - 600 - 800  
RECUPERO 2' tra le ripetizioni

5' esercizi di mobilità da fermo

5' camminata di defaticamento