

SETT.	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	Core Stability	5 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	5 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	8 Km Run
2	Core Stability	5 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	5 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	9 Km Run
3	Core Stability	6 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	6 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	10 Km Run
4	Core Stability	6 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	6 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	12 Km Run
5	Core Stability	7 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	7 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	12 Km Run
6	Core Stability	7 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	7 Km run + Core Stability	Riposo	4 Km Run (o Cross-Training)	14 Km Run
7	Core Stability	8 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	8 Km run + Core Stability	Riposo	6 Km Run (o Cross-Training)	15 Km Run
8	Core Stability	8 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	8 Km run + Core Stability	Riposo	6 Km Run (o Cross-Training)	15 Km Run
9	Core Stability	9 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	9 Km run + Core Stability	Riposo	6 Km Run (o Cross-Training)	17 Km Run
10	Core Stability	10 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	10 Km run + Core Stability	Riposo	6 Km Run (o Cross-Training)	18 Km Run
11	Core Stability	10 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	10 Km run + Core Stability	Riposo	6 Km Run (o Cross-Training)	14 Km Run
12	Core Stability	7 Km Run	Riposo (o Cross-Training)	4 Km run	Riposo	Riposo	21,097 Km

IL RITMO

Poiché questo è un programma per principianti, la cosa migliore è armarti di cardio-frequenzimetro e cercare di mantenere il tuo battito costante tra il 60 e il 70% della tua frequenza cardiaca massima. Per ora non preoccuparti troppo della velocità, pensa a goderti la corsa e a non sovraccaricare l'allenamento. Come sempre la corsa dovrà essere "rilassata", se non sei nelle condizioni di parlare mentre corri: rallenta! perché stai andando troppo veloce.

CORE STABILITY

Esercizi rivolti a sviluppare la muscolatura di addominali, pettorali, spalle, braccia: plank, flessioni, plank laterali, addominali. Puoi trovare tabelle specifiche oppure seguire due cicli di "7 minute workout"

CROSS TRAINING

Nuota, pedala in bicicletta oppure, semplicemente, cammina. In questo modo il tuo corpo capirà che "movimento" non significa solamente corsa. L'importante è non fare sforzi eccessivi: ricorda che ti stai allenando per una mezza maratona, non per un Ironman.