

So, do you wanna run?

ricorda:

aggiungi sempre
5 min di riscaldamento
e 5 min di defaticamento!

PLAN DI 11 SETTIMANE

3 USCITE SETTIMANALI

OBIETTIVO: CORSA CONSECUTIVA DI 30 MINUTI

Sett.	CAMMINATA	CORSA	RIPETIZIONE	TOTALE ALLENAMENTO	CHECK!
1	3 min	1 min	x5	20 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	3 min	2 min	x5	25 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	2 min	2 min	x5	20 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	2 min	3 min	x4	20 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	2 min	4 min	x4	24 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	2 min	6 min	x3	24 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	2 min	8 min	x3	30 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	1 min	9 min	x3	30 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	1 min	10 min	x3	33 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	1 min	15 min	x2	32 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

★ ★ 11

15 min

15 min

x2

30 min



Premiati

Regalati un pasto sano e bilanciato,
ordina da feat food e arriverà
ovunque tu sia