

## Programma settimana 11.01.2021

### Versione 1 = durata 1h10 circa

- **15/20 minuti** riscaldamento (corsa facile)
- 5 allunghi da **20 secondi** e **40 secondi** di recupero camminando
- **15 minuti** di corsa leggermente impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una mezza maratona)
- **3 minuti** corsa molto facile
- **10 minuti** di corsa abbastanza impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 10km)
- **3 minuti** corsa molto facile
- **5 minuti** corsa impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 5km)
- **5/10 minuti** defaticamento

### Versione 2 = durata 50min circa

- **15 minuti** riscaldamento (corsa facile)
- 5 allunghi da **20 secondi** e **40 secondi** di recupero camminando
- **10 minuti** di corsa leggermente impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una mezza maratona)
- **3 minuti** corsa molto facile
- **7 minuti** di corsa abbastanza impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 10km)
- **3 minuti** corsa molto facile
- **3 minuti** corsa impegnata  
(ritmo che si potrebbe tenere in una gara di 5km)
- **5 minuti** defaticamento

- **corsa molto facile** = corsa di recupero, in cui fai abbassare il battito cardiaco
- **corsa facile** = ritmo in cui potresti tranquillamente chiacchierare
- **corsa leggermente impegnata** = impegno medio, ma sotto controllo
- **corsa abbastanza impegnata** = su una scala da 1 a 10, impegno di livello 8
- **corsa impegnata** = su una scala da 1 a 10, impegno di livello 9