

PROGRAMMA PER CAMMINARE



Obiettivo:

Essere in grado di camminare facilmente per circa 5-6 chilometri ad un passo spedito (principianti 5-6 km/h, se già allenati 9-10 km/h) dopo 20 giorni di allenamento.

Consigli

1. Iniziare ad un livello che non ponga problemi.
2. Abbigliamento leggero in estate e a strati nei mesi più freddi.
3. Passare ad un livello successivo se risulta agevole farlo.
4. Tenere sotto controllo la frequenza cardiaca o svolgere un'intensità in cui è possibile parlare ma con qualche difficoltà (talk test).
5. Fare un adeguato riscaldamento prima dell'attività e degli esercizi di allungamento muscolare al termine (stretching).

Giorno	Livello	Durata	Intensità
1	1	20 minuti	Ritmo costante
2	1	25 minuti	Ritmo costante
3	2	30 minuti	Ritmo costante
4	2	30 minuti	Ritmo costante
5	3	30 minuti	Intervallato: 5 minuti a ritmo sostenuto 1 minuto a ritmo normale
6	3	30 minuti	Intervallato: 5 minuti a ritmo sostenuto 1 minuto a ritmo normale
7	4	35 minuti	Ritmo costante
8	4	35 minuti	Ritmo costante
9	5	40 minuti	Intervallato: 5 minuti a ritmo sostenuto 1 minuto a ritmo normale
10	5	40 minuti	Intervallato: 5 minuti a ritmo sostenuto 1 minuto a ritmo normale
11	6	45 minuti	Ritmo costante
12	6	45 minuti	Ritmo costante
13	7	50 minuti	Intervallato: 8 minuti a ritmo sostenuto 2 minuti a ritmo normale
14	7	50 minuti	Intervallato: 8 minuti a ritmo sostenuto 2 minuti a ritmo normale
15	8	55 minuti	Ritmo costante
16	8	55 minuti	Ritmo costante
17	9	60 minuti	Intervallato: 10 minuti a ritmo sostenuto 2 minuti a ritmo normale
18	9	60 minuti	Intervallato: 10 minuti a ritmo sostenuto 2 minuti a ritmo normale
19	10	60 minuti	Ritmo costante
20	10	60 minuti	Ritmo costante

Ritmo costante: ritmo di cammino senza variazioni di velocità.

Ritmo sostenuto: è una camminata veloce, dove sentire un po' di affanno. A questo ritmo è possibile parlare ma con qualche difficoltà.

Ritmo normale: ritmo di cammino costante più lento utilizzato per recuperare le energie.

PROGRAMMA DI JOGGING



Obiettivo:

Essere in grado di correre facilmente per circa 3-6 chilometri ad un passo di corsa rilassata (tra 7-10 km/h) dopo 20 giorni di allenamento.

Consigli

1. Iniziare ad un livello che non ponga problemi.
2. Abbigliamento leggero in estate e a strati nei mesi più freddi.
3. Passare ad un livello successivo se risulta agevole farlo.
4. Tenere sotto controllo la frequenza cardiaca o svolgere un'intensità in cui è possibile parlare ma con qualche difficoltà (talk test).
5. Fare un adeguato riscaldamento prima dell'attività e degli esercizi di allungamento muscolare al termine (stretching).

Giorno	Livello	Durata	Intensità
1	1	20 minuti	Intervallato: 1 minuto di corsa / 1 minuto di cammino
2	1	20 minuti	Intervallato: 1 minuto di corsa / 1 minuto di cammino
3	2	20 minuti	Intervallato: 2 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
4	2	20 minuti	Intervallato: 2 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
5	3	20 minuti	Intervallato: 3 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
6	3	20 minuti	Intervallato: 3 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
7	4	20 minuti	Intervallato: 4 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
8	4	20 minuti	Intervallato: 4 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
9	5	20 minuti	Intervallato: 5 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
10	5	20 minuti	Intervallato: 5 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
11	6	20 minuti	Intervallato: 6 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
12	6	20 minuti	Intervallato: 6 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
13	7	20 minuti	Intervallato: 7 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
14	7	20 minuti	Intervallato: 7 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
15	8	20 minuti	Intervallato: 8 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
16	8	20 minuti	Intervallato: 8 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
17	9	20 minuti	Intervallato: 9 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
18	9	20 minuti	Intervallato: 9 minuti di corsa / 1 minuto di cammino
19	10	20 minuti	Costante
20	10	20 minuti	Costante

ESERCIZI PROPOSTI NEL VIDEO "ASMA E SPORT - ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA DI INTENSITÀ MODERATA"