

## Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale  
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore  
amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ [www.molfettamassimiliano.it](http://www.molfettamassimiliano.it)

### SCHEMA DI ALLENAMENTO PER UNA PERSONA CHE SVOLGE VITA SEDENTARIA

E' sempre necessario , prima di seguire questo schema , sottoporsi ad un esame clinico

Questo schema prevede , per i primi 2 mesi , di svolgere almeno 3 sedute settimanali.

Questa è la frequenza minima perché l'allenamento possa produrre un effetto significativo .

E' importante che la distribuzione settimanale delle sedute sia regolare : non conviene correre per 3 giorni di seguito e poi fare 4 giorni di riposo.

L'ideale sarebbe poter correre a giorni alterni di modo che, dopo ogni seduta di corsa, ci sia un giorno di recupero.

Non sottovalutare la necessità del riposo dopo gli allenamenti. Anche se si dispone di più tempo e si possono svolgere più di 4 sedute, si consiglia in ogni caso di fare almeno un giorno di riposo alla settimana

#### PER INIZIARE :

1°SETTIMANA:	1' di corsa, 1' camminando; ripetere 10 volte 10'
2°SETTIMANA:	2' di corsa, 1' camminando; ripetere 6 volte 12'
3°SETTIMANA:	3' di corsa, 1' camminando; ripetere 5 volte 15'
4°SETTIMANA:	4' di corsa, 1' camminando; ripetere 4 volte 16'
5°SETTIMANA:	6' di corsa, 1' camminando; ripetere 3 volte 18'
6°SETTIMANA:	8' di corsa, 1' camminando; ripetere 2 volte, 18'
7°SETTIMANA:	10' di corsa, 1' camminando; ripetere 2 volte. 20'
8°SETTIMANA:	20' di corsa "no stop" 20' SUCCESSIVAMENTE
9°SETTIMANA:	25 minuti di corsa, per 3-5 volte la settimana 25'
10°SETTIMANA:	30 minuti di corsa, per 3-5 volte la settimana 30'
11°SETTIMANA:	35 minuti di corsa, per 3-5 volte la settimana 35'
12°SETTIMANA:	40 minuti di corsa, per 3-5 volte la settimana 40'

Poi si potranno proporre schemi di allenamento più complessi