

RUNLOVERS

RIMETTERSI IN FORMA PER L'ESTATE (PRIMO MESE)



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETT. 1	Cammino 30 min	Core Stability 14 min	Cammino 40 min	Riposo	7 x (3 min cammino + 1 min corsa)	Core Stability 14 min.	Riposo
SETT. 2	9 x (3 min cammino + 1 min corsa)	Core Stability 21 min.	6 x (3 min cammino + 2 min corsa)	Riposo	7 x (3 min cammino + 2 min corsa)	Core Stability 21 min.	Riposo
SETT. 3	5 x (3 min cammino + 4 min corsa)	Core Stability 21 min. (oppure 45 min nuoto)	5 x (3 min cammino + 4 min corsa)	Riposo	6 x (3 min cammino + 4 min corsa)	Core Stability 21 min. (oppure 45 min nuoto)	Riposo
SETT. 4	5 x (3 min cammino + 6 min corsa)	Core Stability 21 min. (oppure 45 min nuoto)	4 x (3 min cammino + 7 min corsa)	Cammino 40 min	35 min corsa "a sensazione"	Core Stability 21 min. (oppure 45 min nuoto)	Riposo

Ricorda che il primo passo è sempre fare **la visita medica** che verifichi il tuo stato di salute e confermi che puoi praticare la corsa.

Quando corri, cerca di mantenere un ritmo di corsa che ti permetta di conversare senza fare troppa fatica.

Le sessioni di Core Stability sono pensate a multipli di 7 minuti in modo che tu possa usare il programma HICT "7 minutes workout".

Anche l'alimentazione è un aspetto delle nostre giornate che va curato moltissimo. Qui a destra trovi una semplice tabella con i cibi consigliati e quelli da evitare.

Chiaramente sono dei consigli generici: se vuoi una dieta personalizzata sulle tue necessità, l'unica soluzione sensata è rivolgersi a un nutrizionista o un dietologo.

CIBI PRINCIPALI	CIBI SCONSIGLIATI
Verdura, legumi, frutta fresca (di stagione).	Alcolici.
Frutta secca (con moderazione).	Carne rossa lavorata, maiale, salumi.
Carboidrati a basso indice glicemico (riso venere o basmati).	Formaggi.
Cereali.	Carboidrati raffinati (riso bianco).
Pesce, pollo, tacchino.	Dolci e bevande zuccherate.
1,5/2 litri di acqua fuori pasto.	Fritti.