Programma "BASE" per chi vuole "iniziare" un'attività podistica	
Non trascurare ginnastica articolare, stretching e allunghi . **Allungo** : correre in progressione 80/100 metri I giorni di allenamento della stessa settimana non devono mai essere consecutivi!	
Prima settimana	
I giorno	**5' Camminata + 5' Corsa + 5' Camminata + 10' Corsa**
II giorno	**2' Camminata Veloce + 10' Corsa + 2' Camminata + 10' Corsa**
III giorno	**Pista : 200 metri Corsa alternati a 200 metri Camminata pistino ; 10 volte**
Seconda settimana	
I giorno	**20' Corsa + 5 Allunghi**
II giorno	**Alternare 3' Corsa con 20 addominali : Per 30'**
III giorno	**15' Corsa + 5' Camminata + 15' Corsa**
Terza settimana	
I giorno	**25' Corsa + 5 Allunghi**
II giorno	**15' Corsa + 2 serie di 20 addominali + 15' Corsa**
III giorno	**Pista : 300 metri Corsa alternati a 100 metri Camminata pistino ; 10 volte**
Quarta settimana	
I giorno	**30' Corsa + 5 Allunghi**
II giorno	**20' Corsa + 2 serie di 10 squat + 15' Corsa**
III giorno	**50' Corsa Lenta**
	Adesso sei un Runner !!! Vieni ad allenarti con noi!
Copyrigth@2017 Forrest coach	