Programma tapis roulant per dimagrire

3 livelli su 4 settimane ripetibili: principiante, intermedio e avanzato. Pendenza, velocità, durata e scala dello sforzo per ogni seduta.

Guida pratica da stampare o tenere sul telefono durante l'allenamento. Il tapis roulant rende velocità, pendenza e durata misurabili: impostato bene, brucia quanto o più di una corsa all'aperto, con un impatto articolare minore. Il dimagrimento dipende comunque dal deficit calorico: 300-500 kcal al giorno, con costanza nel tempo.

Scala dello sforzo (1-10)

Usa la percezione dello sforzo per non esagerare. Il fondo facile sta a 4-5, il medio sostenuto a 6-7, gli intervalli in salita a 7-8, le ripetute brevi a 8-9. Quando le letture di frequenza cardiaca e percezione divergono, riduci il volume, non spingere sull'intensità.

Livello principiante, 3 sedute a settimana

Seduta	Struttura	Pendenza	Durata	Sforzo
Seduta 1	2' cammino + 3' corsa x6, recupero 2' cammino	1-2%	40'	5-6
Seduta 2	Corsa continua facile	1%	35-40'	4-5
Seduta 3	10' facili + 15' medi + 5' facili	1-2%	30'	6-7

Per chi corre da meno di 6 mesi o rientra dopo una pausa. Aumenta il volume dell'8-12% a settimana, ma mai volume e densità nella stessa settimana.

Livello intermedio, 4 sedute a settimana

Seduta	Struttura	Pendenza	Durata	Sforzo
Seduta 1	10' facili + 10' medi + 5-10' sostenuti	1-2%	25-30'	5-7
Seduta 2	6 x 2' in salita, recupero 2' facili	6%	30-35'	7-8
Seduta 3	Medio sostenuto continuo	2%	25-35'	6-7
Seduta 4	Lungo facile	1%	55-60'	4-5

Per chi corre regolarmente da 8-12 mesi e completa 40 minuti continui senza difficoltà.

Livello avanzato, 5 sedute a settimana

Seduta	Struttura	Pendenza	Durata	Sforzo
Seduta 1	3 x 7' sostenuti, recupero 3'	1-2%	40'	7
Seduta 2	8 x 90" in salita, recupero 90"	7-8%	35'	8
Seduta 3	10' facili + 20' medi + 10' sostenuti	1-2%	40'	5-7
Seduta 4	Medio a pendenza	2-3%	30'	6-7
Seduta 5	Lungo + ultimi 10' sostenuti	1%	60'	7

Per runner con due o più anni di esperienza e una base di 50+ km settimanali.

Camminata veloce per dimagrire: 35 minuti

Fase	Durata	Velocità	Inclinazione
Riscaldamento	5'	5 km/h	1%
Blocco 1	10'	6 km/h	2%
Blocco 2	10'	6,5 km/h	3%
Recupero attivo	5'	5,5 km/h	1%
Defaticamento	5'	5 km/h	0%

Seduta a basso impatto che brucia 250-300 kcal e rafforza gli arti inferiori senza superare la soglia aerobica.

Calorie stimate per peso corporeo

Peso runner	30 minuti	45 minuti
60 kg	240 kcal	360 kcal
70 kg	280 kcal	420 kcal
80 kg	320 kcal	480 kcal

Stime indicative per attività moderata. Aumentano col peso e con l'inclinazione: 5 km/h al 12% bruciano quanto 9 km/h in piano.

Checklist di seduta

- ☐ Riscaldamento di 8-12 minuti progressivi, camminata in salita al 3-4%
- ☐ Pendenza base dell'1% per compensare l'assenza di resistenza dell'aria
- ☐ Defaticamento di 6-10 minuti fino alla camminata, con respirazione nasale
- ☐ Mobilità di 5 minuti su anche e caviglie dopo la seduta
- ☐ Idratazione in sala sopra i 22 gradi, 400-600 ml di acqua per ora
- ☐ Deficit calorico moderato di 300-500 kcal al giorno, mai sotto
- ☐ Aumentare il volume dell'8-12% a settimana, non volume e densità insieme

Vuoi un programma costruito su di te?

Settimana gratuita con RunRitual

Gianni Avalle, Running coach / RunRitual. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.