RunRitual Programma Tapis Roulant

4 settimane per dimagrire e migliorare la performance

running evolution

Obiettivo del programma

Questo programma di 4 settimane è pensato per runner attivi che vogliono dimagrire e migliorare efficienza aerobica sfruttando il tapis roulant come laboratorio controllato. Ogni seduta integra riscaldamento, parte centrale con sprint o rampe, e defaticamento. La progressione è strutturata per aumentare gradualmente volume e intensità senza compromettere il recupero.

Settimana 1

Seduta	Struttura	Sprint
1	Riscaldamento 10' + 20' corsa facile pendenza 1% + Defaticamento 10'	3×20" pendenza 3%, recupero 1'
2	Progressione 25' da RPE 4 a RPE 6 + Defaticamento 8'	4×20" pendenza 4%
3	Lungo facile 40' a pendenza 1%	—

Settimana 2

Seduta	Struttura	Sprint
1	Riscaldamento 12' + 25' corsa facile pendenza 1% + Defaticamento 10'	4×25" pendenza 3%
2	Progressione 30' da RPE 4 a RPE 6.5 + Defaticamento 10'	5×20" pendenza 4%
3	Lungo 45' a pendenza 1%	—
4	Collinare: 10×1' salita 6%, recupero 1' camminata	—

Settimana 3

Seduta	Struttura	Sprint
1	Riscaldamento 12' + 30' corsa media pendenza 1% + Defaticamento 8'	5×25" pendenza 5%
2	Progressione 35' da RPE 4.5 a RPE 7 + Defaticamento 10'	6×20" pendenza 5%
3	Lungo 50' a pendenza 1–2%	—
4	Salite 8×90" al 6–7%, recupero 90"	—

Settimana 4 (Scarico)

Seduta	Struttura	Sprint
1	Riscaldamento 10' + 20' corsa facile pendenza 1% + Defaticamento 10'	3×20" pendenza 3%
2	Progressione 25' a RPE 4–6 + Defaticamento 10'	4×20" pendenza 4%
3	Lungo 35–40' facile a pendenza 1%	—

Note tecniche

- Mantieni busto alto, cadenza stabile, braccia compatte.

• Pendenza base 1%, aumenta solo nei blocchi di salita programmati.

• Aumenta ogni settimana uno solo tra volume o densità sprint.

• Integra almeno un’uscita outdoor per trasferire i benefici alla corsa su strada.

RunRitual – running evolution