Tabella allenamento camminata veloce

Programma di 4 settimane, anche come base verso la corsa — guida pratica RunRitual

Una progressione chiara batte l'improvvisazione: questa tabella copre 4 settimane, con intensità crescente, pensata sia per chi vuole camminare meglio sia per chi userà la camminata veloce come base per iniziare a correre.

Il programma

Settimana	Sessioni	Struttura	Obiettivo
1	3x	20-25 min a ritmo sostenibile	Costruire l'abitudine
2	3-4x	25-30 min + 2-3 tratti da 2 min veloci	Variazioni di intensità
3	4x	30-35 min, alternando 3 min veloce/2 min recupero	Sostenere il ritmo
4	4x	35-40 min a ritmo sostenuto costante	Consolidare la resistenza

Intensità di riferimento (frequenza cardiaca)

Settimana	% FC massima	Sensazione
1-2	60-70%	Sforzo moderato, respiro più veloce ma senza affanno
3-4	70-75%	Sforzo sostenuto, si parla a fatica in frasi brevi

Verso la corsa (opzionale)

Dopo la settimana 4, se ti senti pronto: sostituisci 1-2 minuti di camminata veloce con 1 minuto di corsa molto lenta ogni 5-6 minuti, aumentando gradualmente la quota di corsa nelle settimane successive.

Un errore da evitare

Aumentare l'intensità troppo in fretta è la causa più comune di dolori articolari e abbandono nelle prime settimane. Meglio ripetere una settimana se serve, piuttosto che forzare la progressione.

Vuoi un programma costruito sul tuo livello reale, non una tabella generica? ***Scopri la Settimana Gratuita di RunRitual***

Documento con indicazioni generali. Adatta ritmo e progressione al tuo livello di partenza reale.

Gianni Avalle — responsabile tecnico RunRitual, coach diplomato e nutrizionista