

**NOTA BENE:** prima di iniziare qualunque tipo di attività fisica è necessario sottoporsi a visita medica.

Ad Maiora Vertite non risponde di alcun danno a cose o persone derivato dall'uso improprio delle seguenti tabelle. L'uso di queste tabelle è ad esclusiva responsabilità di chi le utilizza, e dipendenti dall'esclusivo giudizio dell'utilizzatore.

Gli esercizi a corpo libero vanno eseguiti alternati tra loro: per esempio una serie di piegamenti sulle braccia, una serie di addominali, una serie di trazioni alla sbarra, e poi si ricomincia. Tra una serie e l'altra è richiesta una pausa da uno a tre minuti. Se una seduta non può essere eseguita la si consideri come fatta e si passi alla successiva.

Per l'attività in montagna essa va fatta in condizioni di terreno adeguate, buone condizioni meteo, ed adeguata preparazione ed attrezzatura. In mancanza di queste si consiglia di iscriversi al CAI in modo tale da formarsi. La camminata in montagna va fatta ad una velocità adatta a raggiungere lo scopo, facendo solo e soltanto 5 minuti di pausa ogni 60 minuti di camminata. Muovetevi in sicurezza.

1° e 2° settimana				
Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	domenica
Velocità 5/6 minuti per km	3km	3km	3km	riposo
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato	
Piegamenti sulle braccia	4x10	4x10	4x10	
addominali	4x15	4x15	4x15	
Trazioni alla sbarra	3x3	3x3	3x3	
Nuoto o bici (no corsa)	40/50 minuti	40/50 minuti	Montagna almeno dislivello q+300/400m	

3° settimana				
Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	domenica
Velocità 5 minuti per km	3km	3km	4km	riposo
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato	
Piegamenti sulle braccia	5x15	5x15	5x15	
addominali	5x20	5x20	5x20	
Trazioni alla sbarra	3x4	3x4	3x4	
Nuoto o bici (no corsa)	40/50 minuti	40/50 minuti	Montagna almeno dislivello q+500m	

4° settimana				
Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	domenica
Velocità 5 minuti per km	4km	4km	5km	riposo
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato	
Piegamenti sulle braccia	5x20	5x20	5x20	
addominali	5x25	5x25	5x25	
Trazioni alla sbarra	3x5	3x5	3x5	
Nuoto o bici (no corsa)	40/50 minuti	40/50 minuti	Montagna almeno dislivello q+600m	

5° e 6° settimana				
Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	domenica
Velocità 5 minuti per km	4km	5km	3km	riposo
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato	
Piegamenti sulle braccia	6x20	6x20	6x20	
addominali	6x20	6x20	6x20	
Trazioni alla sbarra	2x8	2x8	2x8	
Nuoto o bici (no corsa)	50/60 minuti	Corsa 6km 5/6minuti per km	Montagna almeno dislivello q+7/800m	

7° e 8° settimana				
Corsa	Lunedì	Mercoledì	Venerdì	domenica
Velocità 5/6 minuti per km	6km	7km	3km	riposo
Ginnastica	Martedì	Giovedì	Sabato	
Piegamenti sulle braccia	6x25	6x25	6x25	
addominali	6x25	6x25	6x25	
Trazioni alla sbarra	2x10	2x10	2x10	
Nuoto o bici (no corsa)	60 minuti	Corsa 8km 5/6minuti per km	Montagna almeno dislivello q+900/1000m	

9° settimana e successive proseguire con l'allenamento a seconda di come vi sentite.