

## **INIZIA IL TUO NUOVO PERCORSO! CAMBIA TE STESSO!**

Potrai iniziare a correre partendo da 0. Adatterai e migliorerai il tuo corpo riuscendo a prevenire numerose malattie metaboliche connesse all'ipomobilità e ad uno scorretto stile di vita.

Questo programma di lavoro necessita dell'utilizzo di un cardiofrequenzimetro funzionante in modo corretto.

Calcola la tua FC massima teorica:  $220 - \text{la tua età}$ .

Esempio se hai 30 anni:  $220 - 30 = 190$  questa è la tua frequenza cardiaca massima.

Se sei un atleta che conosce la sua frequenza cardiaca massima, utilizza quella che conosci per iniziare il tuo programma di lavoro.

Se vuoi effettuare un test per valutare la tua frequenza cardiaca massima puoi contattarmi personalmente.

Una volta trovata la FC MAX, puoi calcolarti le percentuali di intensità a cui dovrai lavorare: es. il 60% della FC MAX sarà uguale a  $190 * 0,60 = 114$ .

Troverai spesso dei RANGE di lavoro cioè 2 valori percentuali, uno più basso ed uno più alto, questa sarà la tua forbice di lavoro, cioè IL RANGE di frequenza cardiaca che dovrai rispettare.

Esempio 60%-70%:  $190 * 0,60 = 114$  bpm;  $190 * 0,70 = 133$  bpm. Il RANGE di lavoro sarà compreso tra 114-133 bpm.

Per restare nel RANGE non è obbligatorio correre, sarà possibile camminare velocemente, l'importante è raggiungere il valore percentuale di frequenza cardiaca indicato.

**PENSA L'OBIETTIVO! PUNTA IN ALTO! TU PUOI!**

**EASY**

EASY LEVEL	Week 1-Week2	Frequenza cardiaca	Week 3-Week 4	Frequenza cardiaca
Day 1	22'	70%-75%	25'	70%-75%
Day 2	22'	70%-75%	25'	70%-75%
Day 3	22'	70%-75%	25'	70%-75%

EASY LEVEL	Week 5-Week 6	Frequenza Cardiaca	Week 7-Week 8	Frequenza Cardiaca
Day 1	25'	75%	27'	75%
Day 2	25'	75%	27'	75%
Day 3	25'	75%	27'	75%