



## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO



### PROGRAMMA PER PRINCIPIANTI (ma non troppo.....)

durata 1 mese 2 sessioni settimanali + eventuale 3° sessione di scarico.

In tutte le sessioni si intendono inserite le fasi di riscaldamento, tonificazione e defaticamento.

Alternare le settimane in modo da effettuare l'allenamento una volta in piano e una volta in salita.

#### 1° SETTIMANA

##### SESSIONE 1

30' camminata a velocità ridotta costante alternando 10' tecnica diagonale e 10' tecnica parallela

10' andature variando ritmo e frequenza

Esercizi di mobilità busto e spalle

Esercizi di tecnica e coordinazione

Esercizi di andatura a cadenza 4 e 3 (tecnica parallela)

##### SESSIONE 2

3 serie di

10' camminata ritmo sostenuto – 5' camminata ritmo lento

Alternando 3 serie di esercizi addominali

#### 2 SETTIMANA

##### SESSIONE 1

30' camminata a velocità costante alternando 10' tecnica diagonale e 10' tecnica parallela (4-3-2 passi)

5' camminata sostenuta + 3' camminata lenta

3 serie esercizi di potenziamento arti inferiori.

Esercizi di tecnica e coordinazione.

Esercizi di andatura 4 e 3

##### SESSIONE 2

3 serie di

15' camminata ritmo sostenuto – 5' camminata ritmo lento

Alternando 3 serie di esercizi addominali

#### 3 SETTIMANA

##### SESSIONE 1

5' minuti a media velocità + 2' camminata lenta + 3' camminata sostenuta

10' camminata con tecnica parallela (4-3-2 passi)

10' esercizi di mobilità generale e coordinazione

Ripetere 3 volte

Accompagnatore di media Montagna/Basic Instructor Nordic Walking  
Denti Frediano

Cell. 335 5945329 – [fredi1964@tiscali.it](mailto:fredi1964@tiscali.it)

<http://www.nordicWalkingLombardia.it> <http://www.guidelariogrigne.it>

## SESSIONE 2

2 serie

20' camminata lenta + 2' stretching + 5' camminata sostenuta

## **4 SETTIMANA**

### SESSIONE1

30' camminata alternando tecnica diagonale e parallela sia in piano che in salta

3' stretching + 2 serie da 5' camminata sostenuta.

Esercizi di andatura a cadenza 4 e 3

### SESSIONE 2

45' camminata sostenuta alternando tecnica diagonale e parallela sia in piano che in salta

Esercizi di mobilità busto e spalle + 10' stretching

Accompagnatore di media Montagna/Basic Instructor Nordic Walking  
Denti Frediano

Cell. 335 5945329 – [fredi1964@tiscali.it](mailto:fredi1964@tiscali.it)

<http://www.nordicWalkingLombardia.it> <http://www.guidelariogrigne.it>