

# Piano di allenamento per tapis roulant

Programma di 8 settimane · Camminata, intervalli e inclinazione · per ogni tapis roulant AsVIVA

Questo piano ti porta in otto settimane da una camminata veloce a una corsa continua – senza salti di intensità che sovraccaricano il corpo. Tre sessioni a settimana sono sufficienti. Tutti i dati relativi a velocità e inclinazione si riferiscono ai valori effettivi del tuo tapis roulant AsVIVA; trovi una panoramica a pagina 2.

## LA TUA SETTIMANA DI ALLENAMENTO

| GIORNO | FOCUS              | SESSIONE                             | DURATA |
|--------|--------------------|--------------------------------------|--------|
| Lun    | Resistenza di base | Sessione 1 – ritmo costante moderato | 30 min |
| Mar    | Recupero           | Stretching & mobilità                | 15 min |
| Mer    | Intervalli         | Sessione 2 – variazioni di ritmo     | 25 min |
| Gio    | Recupero           | Passeggiata blanda                   | –      |
| Ven    | Inclinazione       | Sessione 3 – Incline Walking         | 30 min |
| Sab    | Attivo             | a scelta – bici, nuoto, camminata    | –      |
| Dom    | Giorno di riposo   | Rigenerarsi & ricaricarsi            | –      |

## PRIMA E DOPO OGNI SESSIONE

### RISCALDAMENTO · 5 MIN

- Camminata a 3–4 km/h, senza inclinazione
- Ruotare le braccia, sciogliere i fianchi
- aumentare nell'ultimo minuto fino al ritmo di partenza

### DEFATICAMENTO · 5 MIN

- Ridurre gradualmente la velocità
- Allungare polpacci, cosce e flessori dell'anca
- respirare con calma finché il battito non scende

## 8 settimane PROGRESSIONE

Aumenta ogni settimana al **massimo il 10 %** – o la durata o la velocità, mai entrambe contemporaneamente. Se nella settimana 3 non ti senti ancora sicuro, ti basta ripeterla. Il programma non scappa.

## SESSIONE 1 · RITMO COSTANTE E MODERATO

### BASE · RIESCI A PARLARE DURANTE L'ALLENAMENTO

|        |                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Riscaldamento, 3–4 km/h                                    |
| 20 min | costante 5–6,5 km/h – dalla settimana 5 alla 8: 6–7,5 km/h |
| 5 min  | Defaticamento                                              |

## SESSIONE 2 · VARIAZIONE DI RITMO

### RESISTENZA & CONSUMO CALORICO

|           |                                               |
|-----------|-----------------------------------------------|
| 5 min     | Riscaldamento                                 |
| 6 × 1 min | svelto – 1–2 km/h sopra il tuo ritmo costante |
| in mezzo  | 2 min di camminata tranquilla a 4–5 km/h      |
| 5 min     | Defaticamento                                 |

## SESSIONE 3 · INCLINE WALKING

### GLUTEI & PARTE POSTERIORE DELLE COSCE · SENZA IMPATTI

|        |                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| 5 min  | Riscaldamento, senza pendenza                                |
| 20 min | 4–5 km/h al 6–12 % di pendenza – non tenersi all'impugnatura |
| 5 min  | Pendenza a 0, defaticare a passo lento                       |

## COSA PUÒ FARE IL TUO ATTREZZO

| MODELLO               | VELOCITÀ      | INCLINAZIONE | ADATTO PER                    |
|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|
| Walking Pad T25       | 0,5 – 6 km/h  | 0 – 5 %      | Sessione 1 e 3                |
| 2in1 Walk & Run T21   | 1 – 12 km/h   | –            | Unità 1 e 2                   |
| Smart Run T16         | 1 – 18 km/h   | 0 – 18 %     | tutti e tre                   |
| Smart T18 Pro         | 1 – 18 km/h   | 0 – 15 %     | tutti e tre                   |
| T20 Cardio Pro Runner | 1 – 18 km/h   | 0 – 20 %     | tutti e tre                   |
| Studio Pro T22        | 1 – 20 km/h   | 0 – 21 %     | tutti e tre                   |
| T23 Pro Climb         | 1 – 18,8 km/h | –1 – 42 %    | tutti e tre, pendenza elevata |
| T30 Pro Max Climb     | 1 – 18,8 km/h | –6 – 46 %    | tutti e tre, pendenza elevata |

## CINQUE REGOLE CHE FANNO LA DIFFERENZA

- Meglio tre volte 25 minuti che una volta 75.
- Il ritmo da conversazione non è un segno di pigrizia, ma la base.
- La pendenza batte la velocità se le articolazioni sono sensibili.
- Non aggrapparsi ai corrimano – toglie metà dell'efficacia.
- Scarpe ammortizzate, anche al chiuso.

### Buon allenamento – il tuo team AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen  
office@asviva.de · +49 2133 868812 · [asviva.it](https://www.asviva.it)

Questo piano di allenamento fornisce informazioni generali e non sostituisce alcuna consulenza medica. In caso di dubbio, si prega di consultare un medico prima di iniziare l'allenamento – in particolare in caso di patologie preesistenti, lesioni o pause prolungate dall'allenamento. L'allenamento si svolge sotto la propria responsabilità.