



PROTOCOLLI HIIT NELLA CORSA, CON RECUPERI ATTIVI, DIVISI PER LIVELLI:

- **HIIT PRINCIPIANTE**

Durata totale: 15 minuti

Frequenza: 1-2 volte a settimana

Intervalli: 30 secondi di scatto + 60 secondi di camminata (x10 volte)

- **HIIT INTERMEDIO**

Durata totale: 22 minuti e 30 secondi

Frequenza: 1-2 volte a settimana

Intervalli: 45 secondi di scatto + 90 secondi di camminata veloce (x10 volte)

- **HIIT AVANZATO**

Durata totale: 30 minuti

Frequenza: 1-2 volte a settimana

Intervalli: 60 secondi di scatto + 120 secondi di corsa leggera (x10 volte)