4 星期跑步訓練

心肺耐力

由 Walk-Run 開始，逐步建立心肺耐力，練到連續跑 20-30 分鐘。

4 星期計劃

星期	內容
第 1 星期	跑 1 分鐘 + 行 1 分鐘，重複 10 次。
第 2 星期	跑 2 分鐘 + 行 1 分鐘，重複 8 次。
第 3 星期	跑 3 分鐘 + 行 1 分鐘，重複 6 次。
第 4 星期	連續跑 20 分鐘，挑戰自己。

呢個係免費嘅 4 星期計劃。想要更完整、針對你嘅版本？WhatsApp Irving。