

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Si entra negli ultimi due mesi di preparazione, avviciniamoci alla distanza da percorrere in gara, siamo pronti!
- Stiamo imparando ad ascoltare il nostro fisico e capire quando chiede benzina, quando siamo in autonomia o quando si viaggia tranquilli.
- Diamo un po' di gas alla nostra corsa per far girare le gambe e fare ritmo.
- Recuperiamo il necessario → [LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Sempre un occhio di riguardo e attenzione nella scelta della scarpa. Non è una banalità, l'equipaggiamento tecnico per affrontare carichi e prevenire infortuni rimane la prima regola, per qualsiasi tipologia di runner: ammortizzazione e stabilità. Calze comode e leggere per evitare vesciche. Se non riuscite a capire da soli cosa è meglio per voi fatevi consigliare, alcuni negozi sportivi offrono questo servizio → TAKE CARE OF YOURSELF 😊
- Divertiamoci

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
5	40' corsa collinare						
6		20' corsa lenta 30' rinforzo muscolare: gambe e addome					
7			1h Attività defaticante (bici, camminata)				
8				RIPOSO			
9					30' Corsa lenta + 6-8 allunghi		
10						50' corsa pianeggiante ritmo medio	
11							Attività defaticante a piacere (camminata, bici, etc)