

Ecco i miei consigli della settimana:

- Costanza e determinazione: l'obiettivo è sempre più vicino!
  - Quando sei meno motivato allenati in compagnia, è più stimolante soprattutto nelle corse lunghe.
  - Questo è il periodo dedicato al fondo aerobico (distanza /lunghe)
  - Cambia i percorsi per non annoiarti.
  - Fai sempre stretching post attività, rende la corsa più efficiente e favorisce un miglior recupero.
- [LEGGI L'ARTICOLO](#)

**BUON ALLENAMENTO!**

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
26	<b>RIPOSO</b>						
27		<b>40'</b> corsa lenta					
28			<b>1h</b> corsa: - 20' a ritmo lento - 40' a ritmo medio				
29				<b>30'</b> corsa + <b>20'</b> <b>Esercizi</b> rinforzo muscolare (addome e core)			
30					<b>50' – 1h</b> corsa collinare		
31						<b>35'</b> corsa lenta + <b>6</b> allunghi finali	
1 AGOSTO							<b>1h 15''/20''</b> lungo lento