

Non corriamo per lavoro, ma lavoriamo per correre... e divertirci!

Corsa lenta, esercizi di tecnica, di potenziamento, stretching e qualche cambio ritmo ci accompagneranno in questo primo mese di allenamento. Riposo e recupero sono importanti, non facciamoci prendere dalla foga, rispettiamoli e concediamoceli.

No alla quantità, sì alla qualità.

Ti ricordo i principi chiave del programma: **gradualità, metodo e costanza.**

Ecco i miei consigli della settimana:

- Dopo il lungo lento, giorno di **riposo**.
- Al termine di ogni allenamento dedicare almeno 10' allo stretching.
- Durante questo primo periodo, è importante dedicarsi almeno una volta alla settimana alla forza muscolare: gambe, addome, core.
- Una scarsa stabilità del tronco e della regione lombare caratterizza i frequenti mal di schiena del runner.
- Rinforzare la parte superiore migliora la postura nella corsa e garantisce la trasmissione efficace dell'energia dal corpo alle gambe.
- + core – infortuni.

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
14	RIPOSO						
15		50'-1h corsa lenta					
16			30' riscaldamento corsa lenta 10x 100 m sprint in salita (rec discesa) 15' defaticamento				
17				1h corsa lenta pianeggiante			
18					20' corsa lenta + 30'core (tronco,addome)		
19						50' corsa lenta, ultimi 5' in progressione	
20							1h15-20 Lungo lento