

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Mancano solo due settimane: FORZA!
- Evita di allenarti in orari troppo caldi e idratati bene.
- Inserisci tra gli allenamenti un lavoretto di cambio di ritmo a metà settimana.
- Non correre solo in pianura, prova a inserire qualche pendenza: rende l'allenamento più vario e aiuta a sviluppare la forza.
- Non sai come comportarti per la gara con le nuove norme anti Covid? [→ LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Avanti a tutta!

**GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!**

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
23	<b>RIPOSO</b>						
24		<b>1h</b> Corsa con ritmo a piacere					
25			<b>20'</b> riscaldamento corsa lenta + <b>8 x 30''</b> veloce + <b>2'</b> lento + <b>10'</b> corsa lenta				
26				<b>40'</b> corsa lenta su sterrato			
27					<b>RIPOSO</b>		
28						<b>35'</b> corsa lenta con allunghi finali	
29							<b>8km</b> simulazione gara