

Ecco i miei consigli della settimana:

- È il momento del mantenimento: curiamo la costanza negli allenamenti
- Scegliamo un giorno, come la domenica, per le corse lunghe
- Rispettiamo sempre le nostre capacità e necessità
- Inseriamo qualche allenamento fartlek – ovvero l'alternanza **velocità** e **recupero**. Si vanno a sviluppare la velocità e resistenza, migliorando sia l'esplosività che la capacità di **mantenere il ritmo** di corsa per un certo tempo.
- Evitiamo di correre negli orari più caldi per rendere l'allenamento più efficace e accusare meno stanchezza nei giorni successivi.
- Non abbandonare la sessione di rinforzo muscolare settimanale, schiena e addome.
- Se sentiamo dolori ai piedi o alle gambe la causa potrebbe essere nelle scarpe → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

**BUON ALLENAMENTO!**

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
12	<b>RIPOSO</b>						
13		<b>50'</b> corsa su mix di terreno					
14			<b>20'</b> corsa lenta  <b>5x</b> 2' veloce 2' lento  <b>5x</b> 30" veloce 1' lento  <b>10'</b> corsa defaticante				
15				<b>50'</b> attività defaticante (camminata, bici....)			
16					<b>20'</b> corsa lenta  <b>Esercizi</b> rinforzo muscolare -Core -Addome -Gambe -Stretching		
17						<b>35'</b> corsa lenta + <b>6-8 allunghi</b>	
18							<b>1h 15''/20''</b> lungo lento