

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- È un periodo particolarmente caldo: non allenarti in orari troppo caldi, mettono a dura prova il fisico ed il sistema cardiovascolare. Se possiamo allenarci solo in certi momenti evitiamo sforzi intensi.
- Inserisci tra gli allenamenti alte attività o sport come la bici o la camminata in salita così da aumentare la forza muscolare.
- Bevi e mantieni la giusta idratazione.
- Non sai come gestire la tensione pre gara? [→ LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Avanti a tutta!

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

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
16	40' corsa defaticante						
17		<b>RIPOSO</b>					
18			1h Corsa in progressione				
19				Attività varia a piacere (camminata, bici, tennis, nuoto)			
20					45' Corsa lenta		
21						30' corsa lenta con allunghi finali	
22							20' riscaldamento 5km corsa a ritmo gara 10' Defaticamento