

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Stretching alla fine di ogni sessione.
- Non solo corsa, varia con altre attività a piacere.
- Prova a fare dei piccoli cambi di ritmo.
- Fai degli esercizi di rinforzo muscolare almeno una volta alla settimana: la parte alta, braccia, schiena, addome. Questi esercizi sono utili per migliorare la postura, trasmettere maggior energia al corpo e alle gambe, e proteggere la colonna dall'impatto al suolo. Concentrati soprattutto sugli addominali e dorsali con esercizi di core stability.
- Trova sempre nuovi stimoli e se la noia prende il sopravvento allenati in compagnia → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

**BUON ALLENAMENTO!**

GIUGNO LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
28	<b>35'</b> corsa defaticante						
29		<b>40'</b> corsa (su sterrato) <b>10'</b> camminata					
30			<b>50'</b> Rinforzo muscolare: -core -addome -braccia (upper body)				
1				<b>RIPOSO</b>			
2					<b>40'</b> attività a piacere (bici, camminata veloce, corsa lenta...)		
3						<b>10'</b> corsa lenta <b>20'</b> ritmo medio <b>10'</b> più veloce	
4							<b>1h</b> attività defaticante