

GIUGNO è il mese dell'**avvicinamento alla corsa**, della **confidenza con essa** e degli **esercizi propedeutici** per poter svolgerla al meglio.

Per chi non ha mai corso o è all'inizio è importante sapere che bisogna allenarsi con **gradualità, metodo e costanza**.

Non sottovalutiamo la **scelta della scarpa**, importantissima nella corsa per salvaguardare il piede dalle continue sollecitazioni. Facciamoci consigliare da un esperto quella che più si addice alle nostre caratteristiche.

Variamo i percorsi, per non annoiarci e per alternare il terreno, non corriamo sempre sull' asfalto, prediligete lo sterrato.

Camminata, corsa, esercizi di potenziamento, stretching ed esercizi di tecnica 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.

Consigli validi per ogni sessione di allenamento: **alimentarsi nel modo giusto, bere molta acqua, terminare la corsa con dello stretching.**

Pronti, via!

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7	10' camminata veloce, 20' corsa lenta, 10' camminata veloce						
8		20' corsa lenta +esercizi di tecnica (andature) 10' camminata veloce.					
9			riposo				
10				30' corsa lenta			
11					Esercizi di rinforzo muscolare e core stability		
12						10' camminata veloce 20' corsa lenta, 10' corsa più intensa.	
13							1h 30-45 camminata