

CI SIAMO! ULTIMA SETTIMANA PRIMA DELLA GARA

- ULTIMA SETTIMANA, SCARICOOOOOOO!
- Nella settimana prima della gara non ha senso cercare di migliorare ulteriormente il proprio stato con allenamenti tosti, QUEL CHE È FATTO È FATTO: non si recupera ora il tempo perduto, gli allenamenti fondamentali sono o dovrebbero essere stati fatti nelle settimane precedenti.
- Idratarsi e alimentarsi bene (senza stravolgere le proprie abitudini).
- Settimana tranquilla con un richiamo alla velocità (non oltre il mercoledì), per il resto: corsette e relax.

Consigli e considerazioni:

- La mattina della gara un po' di tensione può essere positiva, vi aiuterà a concentrarvi.
- pensate alla vostra corsa, al vostro ritmo e non fatevi influenzare da quello altrui, ognuno corre a modo proprio, chi parte più veloce, chi va in progressione ecc... correte come avete sempre fatto fin' ora.
- godetevi il panorama e il percorso, DIVERTITEVI ASSIEME AI VOSTRI COMPAGNI!
- SIATE ORGOGLIOSI DEL LAVORO SVOLTO PIU' CHE DI QUELLO NON SVOLTO.

[ALTRI CONSIGLI? LEGGI L'ARTICOLO →](#)

BUONA STAFFETTA A TUTTI!!!

AGOSTO/ SETTEMBRE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
30	RIPOSO						
31		45' Corsa pianeggiante					
1			20' riscaldamento corsa lenta + 10 x 30'' veloce + 1' lentissimo + 10' corsa lenta				
2				40' corsa lenta defaticante			
3					RIPOSO		
4						35' corsa lenta con allunghi finali	
5							STAFFETTA BENEFICA MARCIALONGA COOP!