

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Mancano solo due settimane: FORZA!
- Evita di allenarti in orari troppo caldi e idratati bene.
- Cerca di evitare l'asfalto: corri su terreni morbidi e percorsi diversi.
- Non sai come comportarti per la gara con le nuove norme anti Covid? [→ LEGGI L'ARTICOLO](#)
- I consigli finali per affrontare al meglio la gara li affrontiamo la prossima settimana!
- Avanti a tutta!

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
23	40' corsa defaticante						
24		RIPOSO					
25			1h 20' corsa collinare				
26				20' riscaldamento corsa lenta + 10 x 1 veloce + 2' lento + 15' defaticamento corsa lenta			
27					RIPOSO		
28						40' corsa lenta con allunghi finali	
29							12-15 km ritmo gara