

Ecco i miei consigli della settimana:

- Al termine della corsa pratica sempre almeno 10' di stretching.
- Dedica almeno un giorno alla settimana al rinforzo del **tronco (core-addome)**, esercizi utili al rinforzo della muscolatura superiore sollecitata nella corsa.
- **Cura la tecnica di corsa**, non deve essere impostata, ognuno di noi deve farla propria per riuscire a godere al meglio l'azione del running: busto non eccessivamente in avanti o indietro, ampiezza non contenuta ma nemmeno esagerata o forzata. Il richiamo del piede verso il gluteo corregge in modo efficace l'azione di recupero, braccia oscillatorie vicine al busto, coordinate, movimenti sciolti e rilassati.
- **Le andature: skip, corsa calciata, doppio impulso, skip singolo, calciata singola ecc...** sono importanti ed è efficace inserirle nelle tabelle di training. È chiaro che questi esercizi svolti fin da ragazzo vengono assimilati negli schemi motori in maniera eccellente, affrontati da adulti o un po' più avanti, i margini di miglioramento sono più contenuti ma faranno molto bene.
- Ci avviciniamo al primo mese: cerca di variare con altre attività - non solo running - soprattutto nei mesi di giugno e luglio.
- È arrivato il caldo, ricorda di idratarti sempre bene, costantemente.

BUON ALLENAMENTO!

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
21	RIPOSO						
22		50'-1h corsa lenta					
23			30' riscaldamento 20' esercizi di tecnica di corsa (andature, allunghi) 15' corsa ritmo a piacere				
24				50' potenziamento gambe e addome			
25					1h bici defaticante oppure 40' corsa lenta + 5-6 allunghi finali		
26						10km corsa a ritmo medio	
27							1h15' Attività tranquilla a scelta (camminata, bici, corsa lenta)