

Ecco i miei consigli della settimana:

- È arrivata l'estate, oltre ai suggerimenti già dati, cerca di variare il programma in questo inizio stagione dove le temperature sono aumentate e non ci siamo ancora adattati o abituati ed il nostro fisico non riesce ancora a mantenere uno sforzo di elevata intensità per un tempo eccessivamente lungo.
Soprattutto in ambito amatoriale, riduciamo quindi il volume a favore dell'intensità (per allenamenti specifici).
- Per il fondo lento, basta diminuirlo.
Es: una seduta di fondo medio di 12-15 km può essere sostituita da 6km lento al mattino e 6x1000 - recupero breve- al pomeriggio.
- Molto importante il recupero con almeno due giorni di corsa lenta o riposo completo.
- In generale, in questo periodo riscopriamo le ripetute brevi, favoriscono la resistenza lattacida (capacità di tollerare l'acido lattico).
Es: 10x400, sostituibile con: 1'30-2' veloci, recupero 2' lenti, vedi fartlek in tabella
10-15 x 300
Scalette: 1000-800-600-400-200 con recupero 3' oppure
Piramidale: 300-400-500-600-500-400-300 recupero
- Se gareggiamo, preferiamo gare più brevi in questo periodo che è molto allenante, senza patire troppo il caldo.
- Stretching a fine sessione
- Idratarsi bene.

BUON ALLENAMENTO!

GIUGNO LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
28	50' corsa lenta						
29		20' riscaldamento Fartlek: 10x (2'veloce- 2'lentissimo) 10' defaticante					
30			50' corsa lenta				
1				20' corsa + 40' rinforzo muscolare -Core -Addome -Gambe			
2					RIPOSO		
3						35' corsa lenta + 6 allunghi 100mt	
4							10 km ritmo medio/veloce