

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Costanza e determinazione, non è facile ma l'obiettivo è vicino!
- Quando siamo meno motivati, alleniamoci in compagnia, è più stimolante.
- Cerchiamo di fare corse di almeno 40-50', puntiamo adesso alle uscite più lunghe.
- Una volta a settimana dedichiamoci al rinforzo muscolare.
- Lo stretching è sempre utile, prima e dopo l'allenamento → [LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Cambiamo percorso per non annoiarci.
- Divertiamoci

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
26	40-50' Corsa lenta						
27		20' corsa lenta 10x 30'' corsa veloce Rec 1' lentissimo 10' corsa lenta					
28			RIPOSO				
29				40' corsa su percorso misto			
30					20' Corsa 30' Esercizi di rinforzo muscolare (core, addome, gambe)		
31						35' corsa tranquilla + 6 allunghi finali	
1 AGOSTO							1h - 1h20' Corsa ritmo a piacere