

Ecco i miei consigli della settimana:

- Costanza e determinazione: concentrati sull'obiettivo
- Quando sei meno motivato allenati in compagnia, è più stimolante.
- Durante le corse lunghe anche della bella musica può essere una buona compagna.
- Cambia i percorsi per non annoiarti.
- Dedica almeno un allenamento a settimana mirato al cambio ritmo (velocità).
- Scegli un giorno, come la domenica, per le corse lunghe e riposa il giorno dopo.
- Fai sempre stretching post attività, favorisce un miglior recupero.
- Rispetta sempre le tue capacità e necessità.
- Dedica almeno un giorno a settimana alla parte di rinforzo muscolare (consigliato).
- Concentrati sulla respirazione → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

BUON ALLENAMENTO!

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
19	RIPOSO						
20		50' corsa lenta					
21			20' corsa lenta + 6x1000 Rec. 3' tra le prove oppure 6x4' ritmo gara (rec. 3' tra le prove) + 10' corsa defaticante				
22				50' attività defaticante (camminata, bici...)			
23					20' corsa + 30' Esercizi rinforzo muscolare		
24						35'/40' corsa lenta + 6 allunghi(100mt)	
25							1h 15''/20'' lungo lento oppure 2h camminata veloce o in montagna (per chi è possibile)