

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Si entra nell'ultimo mese di preparazione: non perdere la motivazione!
- Continua a credere nelle tue possibilità: puoi farcela.
- Ascolta sempre il tuo fisico e le tue sensazioni.
- Scegli un giorno in cui hai più tempo, come la domenica, per simulare la distanza ed il ritmo gara.
- Non dimenticare lo stretching → [LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Nelle ultime settimane sei dovuto restare fermo per un infortunio o un'altra causa? Non aver paura di riprendere la corsa, la forma torna prima di quel che pensi, grazie alla memoria muscolare → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

| AGOSTO | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|--------|------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------|--|-------------------------------------|
| 2 | 40-50' Corsa lenta | | | | | | |
| 3 | | 20' corsa lenta 4x 5' corsa a ritmo medio Rec 3' corsa lenta | | | | | |
| 4 | | | 1h Attività defaticante a piacere (camminata, bici, tennis, nuoto) | | | | |
| 5 | | | | 45' corsa in progressione | | | |
| 6 | | | | | RIPOSO | | |
| 7 | | | | | | 30' corsa lenta con allunghi finali | |
| 8 | | | | | | | 1h Corsa a ritmo medio |