

Ecco i miei consigli della settimana:

- -2 mesi all'evento!
- Lavoriamo SEMPRE sulla tecnica di corsa, ha un impatto positivo su efficienza, economia, velocità di corsa e autonomia dei km.
- Inseriamo ripetute e cambi di ritmo nei nostri allenamenti, aiutano ad aumentare il passo gara e migliorare la condizione atletica.
- Ascoltiamo sempre il nostro fisico, sappiamo ormai capire se ha bisogno di benzina, se viaggia in autonomia o se gira tranquillo. Se siamo stanchi, non solo fisicamente ma anche mentalmente per qualsiasi motivo, resettiamo tutto per poter poi ripartire nel modo giusto → [LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Sempre un occhio di riguardo e attenzione nella scelta della scarpa. Non è una banalità, l'equipaggiamento tecnico per affrontare carichi e prevenire infortuni rimane la prima regola, per qualsiasi tipologia di runner: ammortizzazione e stabilità. Calze comode e leggere per evitare vesciche. Se non riuscite a capire da soli cosa è meglio per voi fatevi consigliare, alcuni negozi sportivi offrono questo servizio → TAKE CARE OF YOURSELF 😊

BUON ALLENAMENTO!

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
5	50' corsa lenta						
6		20' riscaldamento 10x 2''veloce 2''lentissimo 10' defaticamento					
7			Riposo attivo: mobilità articolare, stretching, black roll.				
8				1h corsa in progressione			
9					Esercizi rinforzo muscolare -Core -Addome -Gambe -Stretching		
10						35' corsa lenta + 6-8 allunghi	
11							1h 15''/20'' lungo lento