

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Continuiamo ad abituarci alla distanza della gara.
- Inseriamo qualche allenamento fartlek – ovvero l'alternanza **velocità** e **recupero**. Si vanno a sviluppare la velocità e resistenza, migliorando sia l'esplosività che la capacità di **mantenere il ritmo** di corsa per un certo tempo.
- Recuperiamo il necessario.
- Alterniamo sempre asfalto e sterrato.
- Curiamo sempre respirazione e tecnica di corsa.
- Dedichiamo un giorno ad attività diversa dalla corsa per staccare (sempre comunque allenante e valido).
- Divertiamoci
- Se sentiamo dolori ai piedi o alle gambe la causa potrebbe essere nelle scarpe → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

**GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!**

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
12	40' corsa lenta						
13		20' corsa lenta + 6 x 30'' veloce 1' lento + 10' corsa lenta					
14			<b>RIPOSO</b>				
15				40' Corsa con ritmo a piacere			
16					1h Attività defaticante (bici, camminata)		
17						35' corsa lenta + 6 allunghi finali 100mt.	
18							45' corsa terreno mix collinare