

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Costanza e determinazione, da adesso non dobbiamo mollare!
- Quando siamo meno motivati, alleniamoci in compagnia, è più stimolante.
- Inseriamo qualche allenamento fartlek oer fare ritmo (‘ veloce + ‘ lento).
- Cambiamo percorso per non annoiarci.
- Divertiamoci
- Prestiamo attenzione alla respirazione → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

LUGLIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
19	1h Attività a piacere (bici, camminata, tennis)						
20		40' corsa lenta + 5 allunghi finali					
21			RIPOSO				
22				40' Esercizi di rinforzo muscolare (core, addome, gambe)			
23					35' Corsa lenta + 10' Corsa ritmo medio		
24						35' corsa tranquilla	
25							1h – 1h20' Camminata in montagna