

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- L'obiettivo è sempre più vicino: continua a correre e divertirti!
- Questa settimana prova a simulare la gara e ascolta le tue sensazioni
- Corsa e alimentazione sportiva. Cambiare all'improvviso la propria alimentazione, soprattutto nei giorni precedenti la gara, non è consigliato, ma è buona norma adottare nella propria quotidianità delle sane abitudini alimentari. Ti invitiamo a leggere l'importanza della nutrizione sportiva e come dovrebbe essere suddivisa la dieta tra carboidrati, proteine e grassi. [→ LEGGI L'ARTICOLO](#)

GO ON!!! BUON ALLENAMENTO!

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9	RIPOSO						
10		45' corsa in progressione					
11			20' riscaldamento 5x 2' Veloce 2' lento 15' corsa lenta				
12				35' Attività defaticante a piacere (camminata, bici, tennis, nuoto)			
13					RIPOSO		
14						30' corsa lenta con allunghi finali	
15							8km Simulazione Gara