

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	<b>RIPOSO</b>						
10		<b>45'</b> corsa in progressione					
11			<b>20'</b> riscaldamento  <b>5x</b> 2' Veloce 2' lento  <b>15'</b> corsa lenta				
12				<b>35'</b> Attività defaticante a piacere (camminata, bici, tennis, nuoto)			
13					<b>RIPOSO</b>		
14						<b>30'</b> corsa lenta con allunghi finali	
15							<b>8km</b> Simulazione Gara