

Ecco i miei consigli della settimana:

- Si entra nell'ultimo mese di preparazione: non perdere la motivazione, l'obiettivo è vicino!
- Alterna due settimane di carico ad una di scarico.
- Dedica una giornata al ritmo con ripetute o fartlec (non oltre il mercoledì se sono previste gare nel fine settimana)
- Fai sempre stretching post attività, rende la corsa più efficiente e favorisce un miglior recupero.
→ [LEGGI L'ARTICOLO](#)
- Nelle ultime settimane sei dovuto restare fermo per un infortunio o un'altra causa? Non aver paura di riprendere la corsa, la forma torna prima di quel che pensi, grazie alla memoria muscolare → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

BUON ALLENAMENTO!

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
2	RIPOSO						
3		1h corsa ritmo a piacere					
4			20' riscaldamento 2x (1000-800- 600-400-200) Rec 3' fra le prove. 10' defaticamento.				
5				50' corsa defaticante			
6					RIPOSO		
7						35' corsa lenta + 6 allunghi finali	
8							15 km RITMO GARA