

Ecco i miei consigli della settimana:

- Avanti convinti! Rispetta il riposo, lavora sui cambio ritmo, dai importanza al rinforzo muscolare e alla resistenza aerobica.
- Non mollare
- 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](#)

BUON ALLENAMENTO!

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
9	RIPOSO						
10		1h corsa ritmo a sensazione					
11			20' riscaldamento 10x 100 mt. in salita Rec 100 mt. in discesa 15' defaticamento.				
12				50' corsa defaticante			
13					RIPOSO		
14						35' corsa lenta + 6 allunghi finali	
15							1h 40' – 45' lungo lento