

GIUGNO è il mese dell'**avvicinamento alla corsa**, della **confidenza con essa** e degli **esercizi propedeutici** per poter svolgerla al meglio.

Ti ricordo i principi chiave del programma: **gradualità, metodo e costanza**.

I consigli della settimana riguardano gli esercizi muscolari:

- Al termine di ogni allenamento dedica almeno 10' allo stretching
- Durante questo primo periodo, anche di avvicinamento alla corsa, è importante dedicarsi almeno una volta alla settimana alla forza muscolare, gambe, addome, core.
- Se allenata, la parte superiore garantisce una miglior postura nella corsa.
- La postura corretta aiuta a sprecare meno energie.
- Muscoli addominali e dorsali (core) allenati e sviluppati proteggono la colonna dall'impatto al suolo mentre corriamo.
- Costruiamo e rinforziamo la base =).

BUON ALLENAMENTO!

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
14	10' camminata veloce 30' corsa lenta						
15		20' corsa lenta + 30' esercizi di potenziamento gambe e core (tronco,addome)					
16			RIPOSO				
17				40' corsa lenta pianeggiante			
18					30' corsa lenta 1' veloce x 3 volte (recupero con corsa lenta 1' tra le prove) 15' camminata		
19						35' corsa lenta	
20							1h 30'-45' camminata in salita con bastoni