

Ecco i miei consigli della settimana:

- Ricordate di alimentarvi e idratarvi nel modo corretto sempre, non stravolgete le vostre abitudini, piuttosto curatele.
- Correre con temperature sopra i 30 gradi mette a dura prova il nostro fisico ed il sistema cardiovascolare, in quel caso è meglio rallentare ed evitare sforzi intensi inutili.
- Usiamo il sistema incrociato: inseriamo qualche altra attività come la bici o la camminata in salita per aumentare la forza muscolare, la bici aiuta nelle salite perché allena le sollecitazioni concentriche.
- Nelle giornate calde e umide come queste è preferibile evitare il torso nudo, fa disperdere molta energia a causa dell'evaporazione.
- La gara si avvicina, trasformiamo la tensione pre-gara in energia → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

**Ps: non dobbiamo sentirci in forma ad ogni allenamento, la costanza è la miglior medicina nel running.**

**Correre nonostante le sensazioni negative renderà ancora più forti.**

**Non pensiamo troppo ai tempi da rispettare, potrebbe farci sentire in gabbia, troviamo la nostra strategia per vivere gli allenamenti come nuovo stimolo per migliorare.**

- Non mollate.

AGOSTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
16	40' corsa defaticante						
17		<b>RIPOSO</b>					
18			1h Corsa in progressione				
19				<b>Attività libera:</b> camminata in salita, bici o esercizi di rinforzi muscolare			
20					<b>Riposo Attivo</b> (camminata, stretching, bici defaticante, etc)		
21						35' corsa lenta + allunghi finali	
22							1h 30' lungo lento