

- ULTIMA SETTIMANA, SCARICOOOOOOO!
- Settimana tranquilla costituita da corsette, relax e un richiamo alla velocità/cambio ritmo (non oltre il mercoledì).
- QUEL CHE E' FATTO E' FATTO
- Non inserite novità e non stravolgete le vostre abitudini
- Non inserire altri sport ora: stiamo recuperando le energie.
- Non abbiate l'ansia: è comprensibile temere che qualcosa vada storto, ma state tranquilli, la testa è importantissima, rilassatevi.
- Qua si parla di divertimento in primis, date la giusta importanza alle cose.

Consigli e considerazioni: → [LEGGI L'ARTICOLO](#)

- La mattina della gara un po' di tensione può essere positiva, vi aiuterà a concentrarvi.
- La partenza è un fiume in piena, chi spinge da dietro, chi va più piano davanti, si frena, poi si accelera, AIUTO!!! pensate alla vostra corsa, al vostro ritmo e non fatevi influenzare da quello altrui.
- La prima parte di gara può portare a tenere un ritmo più sostenuto, attenzione a non esagerare perché potrebbe essere accusato più avanti.
- Godetevi il panorama e il percorso, DIVERTITEVI.
- SIATE ORGOGLIOSI DEL LAVORO SVOLTO PIU' CHE DI QUELLO NON SVOLTO.

BUONA MARCIALONGA!

AGOSTO/ SETTEMBRE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
30	40' corsa defaticante						
31		RIPOSO					
1			20' riscaldamento corsa lenta + 10 x 1' veloce + 2' lento + 10' defaticamento corsa lenta				
2				40' corsa lenta pianeggiante			
3					RIPOSO		
4						PRE- GARA 35 ' corsa lenta con allunghi finali	
5							19^ MARCIALONGA COOP