

Parole d'ordine: **gradualità, metodo e costanza.**

Leggi questi consigli e cerca di applicarli sempre:

- Al termine di ogni allenamento dedica almeno 10' allo stretching
- Dedica almeno un giorno alla settimana al rinforzo del tronco: addome, core.
- A proposito di tecnica: è importante curare la tecnica di corsa. Attenzione, questa non deve essere impostata, ognuno di noi deve farla propria per riuscire a godere al meglio l'azione del running: busto non eccessivamente in avanti o indietro, ampiezza non contenuta ma nemmeno esagerata o forzata. Il richiamo del piede verso il gluteo corregge in modo efficace l'azione di recupero, braccia oscillatorie vicine al busto, movimenti sciolti e rilassati.
- La camminata in salita è molto utile perché richiama e sviluppa la forza.
- È arrivato il caldo, idratarsi è essenziale. Leggi l'articolo [->clicca qui](#)
- Divertiti e cerca di godere ogni allenamento.

BUON ALLENAMENTO!

GIUGNO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
21	10' mobilità articolare 30' corsa lenta						
22		23' corsa lenta + 30' addominali e core stability					
23			RIPOSO				
24				40' corsa l con ultimi 10' in progressione (curando la tecnica e il respiro)			
25					1h attività defaticamente a piacere (bici, camminata...)		
26						35' corsa lenta	
27							1h 30'-45' camminata in salita con bastoni