

Diario allenamenti giugno, con chiusura della stagione di gare e avvicinamento al nuovo periodo di costruzione

Dall'1 al 4

Gio – 1h 2' fl facile	13 km
Ven – 35' risc. + 12 x 40" in salita (6/7%), rec. ritorno al punto di partenza + def. 15' + allungamento abbondante e pochi addominali	14 km
Sab – 1h 10' fl piana di Usseglio (ancora molto fango) + 250 addominali + elastici parte alta	14 km
Dom – 15 km, fondo veloce, con 11 km in 38' 30" + poco def.	16 km

Tot. 57 km

Settimana dal 5 all'11 (settimana di forma)

Lun - 40' fl rigenerante + 200 addominali	8 km
Mar – 56' 30" fl + 200 addominali + ginnastica leggera arti inferiori	12 km
Mer – 41' risc. + 10 x 300 m (da 54" a 48", media 50/51"), rec. 1' 10", + def. Non sono del tutto in equilibrio posturale.	13 km
Gio – 1h 9' fl + 200 addominali	15 km
Ven - 56' fl + allungamento abbondante	12 km
Sab – 43' corsa pre-gara + mobilità e allungamento	9 km
Dom – 40' risc. + gara 10 km (non omologati), 32'46" + 10' def.	16 km

Tot. 85 km

Settimana dal 12 al 18

Lun – 1h 4' fl rigenerante + 200 addominali	13 km
Mar – 1h 1' fl + 200 addominali e allungamento abbondante	13 km
Mer – 55' risc + 1 x 1000 m test, in pista (2'47"); corro con le A3, per non sollecitare troppo il piede dx, + def.	11 km
Gio – 1h 10' fl + 200 addominali	15 km
Ven – 56' fl	12 km

Sab - Ho un po' male alla gamba sinistra e decido di non correre

/

Dom – Risc. + ginnastica + elastici parte alta

6 km

Tot. 70 km

Chiudo un periodo di gare e carico; faccio un paio di settimane morbide, con pochi chilometri, ginnastica e stimoli vari. Dal 3/7 inizio la preparazione per le gare di settembre; da adesso a settembre non gareggio più.