

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

### **Dall'1 al 4**

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

**Tot. 57 km**

### **Settimana dal 5 all'11 (settimana di forma)**

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

**Tot. 85 km**

### **Settimana dal 12 al 18**

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

**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.