

# Piano di allenamento per corse lente e lunghe

## Riscaldamento

15 minuti di jogging leggero

10 minuti di stretching attivo

Continua con 3 corse in accelerazione dagli 80 ai 100 metri

Aumenta gradualmente il ritmo (da jogging leggero a sprint).

In questo modo il corpo sarà pronto per il vero allenamento.

## Allenamento

**Dai 45 ai 60 minuti di corsa continua e leggera**

Completa la tua corsa al 75% della tua potenza massima. Se stai correndo in collina o in montagna, sarà difficile mantenere il ritmo costante!

Concentrati sull'intensità media dell'intera corsa.

Aumenta la durata della corsa di 10/15 minuti ogni settimana.

## Raffreddamento

1 minuto di jogging leggero

10 minuti di stretching leggero