

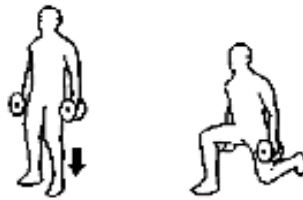
Correre fa bene ma per farlo meglio e soprattutto in fase di preparazione di una maratona consigliamo di inserire una o due sedute la settimana di potenziamento muscolare. Ecco un esempio di allenamento:

RISCALDAMENTO



Corsa sul posto alternando i movimenti di braccia e gambe.

AFFONDI



Gambe leggermente divaricate alla larghezza delle spalle, affondo in avanti con la gamba dx e ripeto con la sx. Non superare la punta del piede con il ginocchio.

NOTE

- Eseguire 3 serie del circuito generale
- Effettuare 20/25 ripetizioni per ogni esercizio
- Alla fine dell'allenamento effettuare corsa lenta +allunghi e molto stretching

ADDOMINALI



Solleverare il busto da terra mantenendo i piedi poggiati e le mani lungo ai fianchi. Evitare di sollevarsi troppo con il busto.

PETTORALI/BICIPITI



Braccia strette, mani ben poggiare piegare le braccia e tornare senza inarcare la schiena.

DORSALI/PETTORALI



Braccia larghe, mani ben poggiare piegare le braccia e tornare senza inarcare la schiena.

STRETCHING

