

## 10 (+ 1) CONSIGLI PER 10KM

Sempre più gente si **una visita medica sportiva** (attività agonistica) **competibile**

### 5 REGOLE PER LA PREPARAZIONE DELLA GARA

1. **Affidati a un professionista del settore** specializzato , per organizzare insieme a l
2. **Effettua dei test di valutazione funzionale** (basilare della) e **parto**, **ogni** **per** **avala**
3. **Corri con intelligenza** tonifica e allunga i **Boemiscelton** **non** **è** **solo** **è** importante correre

[Potenziamento muscolare 2^ parte](#)

[Pancafit® per il podista](#)

4. **Migliora la tua Resistenza Aerobica** fisica da prendere in riferimento è la Resistenza
5. **Velocizza la tua corsa**, altre ad allungare la distanza per migliorare il consumo di gras

### 5 REGOLE PRIMA E DURANTE LA GARA

6. **Studia il percorso** , prima di affrontare qualsiasi gara è fondamentale sapere il per
7. **Effettua una colazione leggera** giuste energie, prima della partenza della gara a 2/3
8. **Effettua un buon riscaldamento** sia principianti e sia amatori esperti, a volte non e
9. **Trova il tuo ritmo** , la maggior parte di chi corre inizia con un ritmo troppo veloce
10. **Finale in progressione** questo decimo punto è strettamente correlato al punto prece
11. ( **10 + 1** ) : **Non fermarti alla fir**

Questi sono solo alcuni consigli che possiamo attuare nella preparazione, nelle fasi prece

tratto da [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)