



isostar®

PREPARARE UN trail lungo



Focalizzati su intensità e velocità almeno 1 volta a settimana



Dedica 1 uscita a settimana alla resistenza con un'uscita media



Allenati su percorsi con terreni diversi, dislivelli e salite



Integra anche allenamenti con sport a minore impatto articolare come bici o nuoto, per mantenere attivo il tuo corpo



Programma un periodo di scarico per arrivare al gran giorno del tuo lungo con la giusta energia

IL VALORE DELLA TUA PROGRESSIONE

Un consiglio forse poco tecnico ma molto apprezzato riguarda la possibilità di ripercorrere i tuoi progressi nel tempo, soprattutto quando hai deciso di preparare il trail lungo con una tua personale preparazione.

TIENI UN DIARIO: prendi nota del tuo metodo personale che nasce!

ATTENZIONE AL RECUPERO

Il recupero muscolare e mentale è importante per riprendersi da un programma di allenamenti impegnativo.

Il sonno abbassa il cortisolo e attiva l'ormone della crescita, massimizzando i tuoi miglioramenti.

**SCEGLI QUI I PRODOTTI
UTILI AD ACCOMPAGNARTI
NEI TUOI LUNGH**

