

La preparazione invernale è entrata nel vivo e per ora (tocchiamo ferro) tutto procede secondo quanto avevamo pianificato lo scorso novembre.

I nostri allenamenti non sono variati di molto rispetto alle passate stagioni: tre sedute di muscolazione in palestra, un allenamento di corsa, tre allenamenti di marcia normali, una seduta di marcia in salita, una seduta di marcia lunga (da 20 a 30km) e un lavoro frazionato in pista (potenza nella resistenza).

In palestra ([Energym Vezia](#)), grazie alla collaborazione con la nuova gestione, stiamo testando un nuovo programma di allenamento. Nella sala "personal studio" (sala dedicata alle persone che vogliono essere costantemente seguite da un personal trainer) lavoriamo con i nuovi prodotti Technogym: [Kinesis](#) e [ARKE](#) .

In esterno ci alleniamo, a seconda del programma, allo Stadio di Cornaredo o all'Arena Sportiva di Tesserete, attorno al Laghetto di Origlio, sul Piano di Magadino tra Gudo e Giubiasco, in Valcolla sui percorsi Sureggio-Corticiasca o Cagiallo-Bogno-Cozzo e sulla tratta Tesserete-Ospedale Civico-Tesserete.

Tra un mese partiremo poi per il primo raduno della stagione: tre settimane a San Vincenzo in Toscana.

Quest'anno niente Portogallo dunque. Dopo otto raduni svolti a Monte Gordo (Algarve) abbiamo deciso di cambiare.

Il debutto alle gare è previsto per domenica 17 marzo a Lugano, dove vi aspettiamo numerosi a sostenerci, nella speranza di riuscire a staccare subito il biglietto per i Campionati del Mondo di Mosca.