

Roma 22 23 24 Gennaio 2010



La corsa di Miguel

La Corsa di Miguel, che porterà domenica a Roma migliaia di podisti, è nata sei anni fa, ma le sue radici sono ben più lontane nel tempo. Risalgono agli anni Settanta, anni bui in Argentina, dove viveva un impiegato di banca, Miguel Sanchez, con due passioni, la corsa a piedi e la poesia, lontane fra loro.



Fulvio Massini e i suoi collaboratori vi seguiranno costantemente occupandosi della tecnica di corsa durante gli allenamenti che saranno programmati in relazione alle vostre capacità.

Dibattiti sugli aspetti fondamentali dello stretching, della tonificazione, dell'atteggiamento mentale e di tutto ciò che fa parte del mondo podistico. Valuteremo le vostre caratteristiche con test adeguati.

VENERDÌ 22 GENNAIO

15:00 Ritrovo presso Podistica Solidarietà in Via dello Scalo di San Lorenzo n. 16 (interno al piazzale del dopolavoro delle Ferrovie).

Presentazione del corso e consegna programma dettagliato.

Durante i 2 giorni di Camp saranno proposte le seguenti attività suddivise nei vari giorni:

- * Determinazione rapporto massa grassa/massa magra.
- * Analisi della tecnica di corsa.
- * Visione filmati relativi alla tecnica di corsa.
- * Esecuzione Test di Conconi in pista
- * Stretching.
- * Discussioni risultati dei test.
- * Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

DOMENICA 24 GENNAIO

Partecipazione alla manifestazione podistica "La corsa di Miguel"

Pranzo e chiusura corso

Durante le esercitazioni pratiche i partecipanti saranno divisi per livello.

I programmi potranno subire variazioni in relazione alle esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

La quota comprende:

Kit Training Camp

Iscrizione Corsa di Miguel

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA SU RICHIESTA.

Corso Training Camp: euro 150,00

Scadenza iscrizioni 12/01/2010

Per il kit Training Camp:



I partecipanti al Camp potranno provare il nuovo satellitare Garmin Forerunner 310CX





Modulo Prenotazione

Training Camp Roma 22 / 24 Gennaio 2009

Referente prenotazione: (ogni comunicazione sarà indirizzata la referente indicato di seguito)

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____ @ _____ Fax: _____



Indicare i dati dei partecipanti al Training Camp (per gruppi di oltre 4 persone inviare più moduli).

Nominativo	Data di nascita	Atleta Accompagnatore	Livello: Principiante, medio, esperto	Taglia	Iscrizione Gara
1.					
2.					
3.					
4.					

PAGAMENTO ACCONTO:

* Bonifico bancario BANCO DESIO TOSCANA SPA AG. FIRENZE 66 via Mazzini 1 Firenze intestato a Fulvio Massini
IBAN IT62U0319402801000000267300

* Bollettino postale intestato a FULVIO MASSINI c/cp numero 45521374

VERSARE LA QUOTA DI EURO 150,00 PER OGNI PERSONA ISCRITTA AL CAMP

DOCUMENTI PER LA PRENOTAZIONE:

- * IL SEGUENTE MODULO COMPILATO E FIRMATO
- * RICEVUTA DEL VERSAMENTO DEGLI ACCONTI
- * DOCUMENTI (CERTIFICATO O TESSERA) PER ISCRIZIONE ALLA "CORSA DI MIGUEL"

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

I dati comunicati a Training Consultant saranno trattati nel rispetto del D.Lgs.196/03.

Firma _____

