



Coltiva la passione per la corsa con i TRAINING HOLIDAYS di Fulvio Massini.

Condividi allenamento, divertimento, natura e relax con nuovi amici che, come te, amano correre e star bene.

Il programma dei TRAINING HOLIDAYS prevede l'esecuzione di test per conoscere le proprie caratteristiche biometriche con la loro illustrazione arricchita da consigli e proposte personalizzate e alterna le fasi teoriche alle fasi di allenamento guidato.

Non mancano i momenti di relax e divertimento con le molte attrattive di Dobbiaco. Una vacanza diversa e una fantastica occasione per iniziare, migliorare, perfezionare il vostro rapporto con tutto quanto è correre!

1° GIORNO: SABATO

15:00 Ritrovo all'Hotel Union, via Dolomiti, 24 a Dobbiaco per la presentazione del corso e consegna del programma definitivo.

LE ATTIVITA' PROPOSTE

Analisi personalizzata del rapporto massa grassa/massa magra con collegamenti alle corrette abitudini alimentari. Alimentazione e sport: concetti teorici e suggerimenti pratici immediati.

Tecnica di corsa in pianura, in salita, in discesa.

Valutazione dell'appoggio del piede
Spiegazioni e prove pratiche con riprese video.

Tecniche di allenamento mentale.

Test di valutazione del livello di allenamento.

Analisi dei test.

Significato degli indicatori del test, suggerimenti per il miglioramento della performance.

Tecniche di rilassamento.

Il corretto modo di esecuzione dello stretching e degli altri tipi di ginnastica. Esercizi facili, ma efficaci ed uso di semplici strumenti per risultati molto interessanti.

Corse su un percorsi panoramici organizzate per gruppi di livello.

Consegna diplomi di partecipazione
Chiusura corso e saluti finali.

ATTIVITA' SPORTIVA PER I BAMBINI!!!

I tuoi bambini potranno scoprire la gioia della corsa in modo piacevole e divertente con esercitazioni pratiche giornaliere. Durata lezioni 30/60min.

Costo corso bambini euro 50,00

Tutte le esercitazioni pratiche, i test, le tecniche ed ogni tipo di prova sono accompagnate dalla relativa spiegazione teorica.

Sono accolti e benvenuti podisti di ogni livello. La partecipazione alle esercitazioni pratiche è prevista per gruppi suddivisi in base alla capacità individuali.

Il programma presentato potrà essere modificato ed adattato alle esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

Fulvio Massini è disponibile ogni giorno per colloqui individuali.



L'hotel Union è a **Dobbiaco**, a 30 Km da Cortina, immerso nello scenario dolomitico, davanti alle maestose **Tre Cime di Lavaredo**. Patria di alpinisti, ma non solo, è il luogo dove **Gustav Mahler**, grande compositore, ha realizzato le sue più importanti opere. Proprio lui scriveva a sua moglie Alma: "Questo è un posto meraviglioso, che ritempererà sicuramente anima e corpo".

Perché allora non seguire questo consiglio, magari facendovi cullare nel nostro **Centro Benessere** o nuotando nella bella piscina?

L'hotel offre: cucina raffinata, **tennis coperto** regolamentare, noleggio biciclette, lettino massaggiante ed un servizio da favola.





Modulo Prenotazione Dobbiaco Settimana estiva 2014

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

Data _____

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____ @ _____ Fax: _____

Indirizzo _____ Città _____ Prov ____ CAP _____

Codice Fiscale _____

Tariffe Corsi Training Holidays 2014:

- Corso teorico /pratico COMPLETO (prima partecipazione) **270,00 €**
- Corso teorico /pratico PLUS **270,00 €** (già partecipato)
- Corso mezza settimana **200,00 €**
- Corso solo pratica **200,00 €**
- Corso solo teoria **110,00 €**

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA HOTEL "UNION" trattamento di mezza pensione (bevande escluse) e servizi: piscina coperta, fitness, garage coperto. Prezzi a persona per il periodo selezionato

- Settimana 2 / 9 agosto camera doppia 525,00 €, supplemento singola 147,00 €**
- Mezza settimana 2 / 6 agosto (4 notti) camera doppia 300,00 €, supplemento singola 84,00 €**
- Mezza settimana 6 / 9 agosto (3 notti) camera doppia 225,00 €, supplemento singola 63,00 €**

Nominativo partecipanti	Data di nascita	Atleta / Accompagnatore	Livello: Principiante, medio, esperto	Taglia	Camera
1.					
2.					
3.					
4.					

PAGAMENTO ACCONTO:

- * Bonifico bancario intestato a Massini Fulvio IBAN IT92I0307501603CC8002354690 BIC/SWIFT BGENIT2T Banca GENERALI
- * Bollettino postale intestato a FULVIO MASSINI c/cp 45521374

VERSARE LA QUOTA CORSO TRAINING HOLIDAYS PER OGNI PARTECIPANTE AI CORSI. NESSUN ACCONTO PER ACCOMPAGNATORI.

DOCUMENTI PER LA PRENOTAZIONE:

- * IL SEGUENTE MODULO COMPILATO E FIRMATO
 - * RICEVUTA DEL VERSAMENTO DEGLI ACCONTI
- RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

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

Firma _____