

Lago di Resia dal 13 al 20 luglio



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 del luogo. Una vacanza diversa e una fantastica occasione per iniziare, migliorare, perfezionare il vostro rapporto con tutto quanto è correre!

1° GIORNO: DOMENICA

15:00 Ritrovo all'Hotel 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.

La quota atleta comprende:

Dispense argomenti teorici
Kit TRAINING HOLIDAYS

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.

ATTIVITA' SPORTIVA PER I TUOI 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



Un'ospitalità calorosa ed un'atmosfera suggestiva sono le caratteristiche che contraddistinguono il nostro hotel in Val Venosta da diverse generazioni. Assaporate deliziose pietanze della cucina sudtirolese nell'ambiente confortevole ed invitante delle nostre Stuben.



Per il kit Training Holidays:



15° Giro Lago di Resia al 19 luglio 2014

Modulo Prenotazione Giro del Lago di Resia 13-20 Luglio 2014

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

Data _____

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____ @ _____ Fax: _____

Codice Fiscale _____

Indirizzo _____ Città _____ Prov. _____ CAP _____

Tariffe Corsi Training Holidays 2014 :

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

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA HOTEL "TRAUBE POST" trattamento di mezza pensione e servizi: piscina coperta, fitness, garage coperto.

Prezzi per l'intero periodo a persona EURO 385,00 supplement camera singola EURO 70,00

GIRO DEL LAGO DI RESIA ISCRIZIONI GARA

VERIFICARE SUL SITO <http://www.girolagodiresia.it>

Gara principale, corsa JUST FOR FUN, Nordic Walking, disabili

30,00 Euro entro il 11.07.2014

Iscrizione tardiva: 40,00 Euro al 18./19.07.2014

Inoltre gli atleti (cittadini italiani) non tesserati FIDAL devono avvalersi del tesseramento giornaliero pagando euro 7,00 all'organizzazione al momento del ritiro del pettorale.

12.07.2014 - 18.07.2014: iscrizioni chiuse

ISCRIZIONE ESCLUSA DALLA QUOTA HOLIDAYS

Scadenza iscrizioni Holidays 25/07/2014

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 IT9210307501603CC8002354690 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 _____