Training Consultant Camp

www.fulviomassini.com

Training Consultant Servizi di preparazione per lo Sport

Tel. 055 6236163 Fax. 055 667158 info@fulviomassini.com

Roma 16 17 18 Gennaio 2009

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 16 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 18 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 Holidays

Iscrizione Corsa di Miguel

SU RICHIESTA SISTEMAZIONE ALBERGHIERA.

Corso Training Camp: euro 130,00

Scadenza iscrizioni 12/01/2009

Per il kit Training Camp:

ENERVIT Prima, durante, dopo lo sport.

RUNNER'S

asics

GARMIN

I partecipanti al Camp potranno provare il satellitare Garmin Forerunner 305

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Modulo Prenotazione

Training Camp Roma 16 / 18 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,	Taglia	Tipo Camera	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 100,00 PER OGNI PERSONA ISCRITTA

DOCUMENTI PER LA PRENOTAZIONE:

* IL SEGUENTE MODULO COMPILATO E FIRMATO
* RICEVUTA DEL VERSAMENTO DEGLI ACCONTI
* DOCUMENTI (CERTIFICATO O TESSERA) PER ISCRIZIONE ALLA “MARATONINA DELLA BEFANA”

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

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

Firma_____

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com