

## Riva degli Etruschi 2009



### L'hotel Riva degli Etruschi

L'ospitalità più tradizionale in un'atmosfera di grande tranquillità. L'albergo è immerso nel parco naturale a due passi dal mare. 87 Camere dotate di: bagno, doccia, asciugacapelli, tv satellitare, ventilazione, riscaldamento, cassaforte, frigobar, telefono, posto auto e dotazioni spiaggia riservati, accesso alle piscine, animazione e miniclub.

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.

### Primo giorno

15:00 Ritrovo presso Hotel Riva degli Etruschi Via della Principessa 120 - 57027 San Vincenzo (LI)

### Presentazione del corso e consegna programma dettagliato.

Durante i 3 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.
- \* Baropodometria (Camp Aprile)
- \* Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

\* Colloqui individuali

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



Per il kit Training Camp:



I partecipanti al Camp potranno provare il satellitare Garmin Forerunner 305





# Modulo Prenotazione

## Training Camp Riva degli Etruschi 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.						
Periodo	Sistemazione alberghiera				Corso	
* 20-22 Febbraio	98,00 € a persona pensione completa dal pranzo del 20 alla prima colazione del 22.02				180,00 € a persona	
* 27 - 30 Aprile	165,00 € a persona pensione completa dal pranzo del 27 alla prima colazione del 30.04				180,00 € a persona	

### 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

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

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

Firma \_\_\_\_\_