

## Dobbiaco 1 - 8 Agosto 2009



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.

### La quota atleta comprende:

Dispense argomenti teorici  
Kit TRAINING HOLIDAYS  
Maglia tecnica 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, le esercitazioni e le lezioni teoriche saranno divise per livello.

Il programma presentato potrà essere modificato ed adattato alle

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.



Per il kit Training Holidays:



I partecipanti potranno provare il  
Garmin Forerunner 305





# Modulo Prenotazione Dobbiaco

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

Data \_\_\_\_\_

Nome e Cognome : \_\_\_\_\_ Cellulare: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Codice Fiscale \_\_\_\_\_

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

Camera singola € 518,00 - Camera doppia € 434,00 (Prezzi per l'intero periodo a persona)

Tariffe Training Holidays 2009 :

- \* Corso teorico /pratico 270,00 € (prima partecipazione)
- \* Corso teorico /pratico 250,00 € (già partecipato)
- \* Partecipazione alle lezioni teoriche 100,00 € (per gli accompagnatori)

Scadenza iscrizioni 02/07/2009

Nominativo partecipanti	Data di nascita	Atleta / Accompagnatore	Livello: Principiante, medio, esperto	Taglia	Camera
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 45521374

VERSARE LA QUOTA DI EURO 180,00 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 \_\_\_\_\_