

Moena 21 - 27 Giugno 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 Moena. 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 El Laresh strada de vene, 21 Moena 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 con Baropodometria.

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 esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

Fulvio Massini è disponibile ogni giorno per colloqui individuali.

HOTEL EL LARESH

L'Hotel El Laresh è un albergo speciale, ideale per le famiglie e per gli amanti della montagna, dove il fascino della storia della nostra famiglia e l'emozione delle leggende dolomitiche si combinano armoniosamente ad ospitalità e tradizione, è il luogo giusto per vivere una vacanza rigenerante e distensiva, ricca di distrazioni ed attività in una casa elegante e confortevole....



Per il kit Training Holidays:



I partecipanti potranno provare il

Garmin Forerunner 305





Modulo Prenotazione Moena

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

Data _____

Nome e Cognome : _____ Cellulare: _____

Email: _____ @ _____ Fax: _____

Codice Fiscale _____

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA HOTEL "EL LARESH" MOENA

Camera doppia: € 270,00 a persona in mezza pensione / € 330,00 a persona in pensione completa

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 _____