

Lago di Garda 10 11 12 13 Aprile



Albergo Running Club

Navazzo a 8 km dalle rive del lago di Garda, a 25 Km e 1h di cammino da quota 2000 del monte Caplone, a mezza costa su di un tranquillo altopiano incontaminato nel cuore del Parco Alto Garda Bresciano, nella piazza di questo piccolo borgo e locato l'albergo Running Club, di nuova ristrutturazione, è stato inaugurato nella primavera del 2006 ristrutturazione della ex cascina Feltrinelli dalla quale si sono ricavate bellissime camere sala da pranzo, sala conferenze.



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 10 APRILE

15:00 Ritrovo presso Albergo Running Club Via Mons Tavernini, 50 Navazzo - Lago di Garda (BS)

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.
- * Test di valutazione in pista
- * Stretching.
- * Discussioni risultati dei test.
- * Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

ne e approccio mentale.

LUNEDÌ 13 APRILE

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

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA ALBERGO RUNNING CLUB Trattamento di pernottamento e prima colazione

Camera doppia 105,00 euro - Camera tripla 80,00 euro - Camera Quadrupla 75,00 euro (Prezzi per l'intero periodo a persona)

Possibilità di pasto in albergo al costo di euro 10,00 a pasto a persona (primo, Secondo, verdure e caffè)

Corso Training Camp: euro 180,00

Scadenza iscrizioni 16/03/2009



I partecipanti al Camp potranno provare il satellitare Garmin Forerunner 305

Per il kit Training Camp:





Modulo Prenotazione

Training Camp Lago di Garda Pasqua 2009
10 - 13 Aprile

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
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

RICEVERETE CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE VIA EMAIL O FAX

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

Firma _____

