

## Isola d'Elba 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 dell'Isola d'Elba. Una vacanza diversa e una fantastica occasione per iniziare, migliorare, perfezionare il vostro rapporto con tutto quanto è .... correre!

**Formula 2WEEKS: se resti due settimane, la seconda partecipi gratis agli allenamenti collettivi!**

### 1° GIORNO: SABATO

**15:00** Ritrovo all'Hotel Lacona 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 esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

Fulvio Massini è disponibile ogni giorno per colloqui individuali.

Sistemazione alberghiera presso Hotel Lacona Capoliveri (LI)

Il golfo di Lacona, al centro del Parco dell'Arcipelago Toscano, il più grande Parco Marino d'Italia, è un ampio ferro di cavallo verde di colline e azzurro di mare, ha la sabbia più fine e più



Per il kit Training Holidays:



I partecipanti potranno provare il Garmin Forerunner 305



Tariffe vantaggiose per le iscrizioni entro il 15 Aprile

# Modulo Prenotazione Isola d'Elba

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

Data \_\_\_\_\_

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

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

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

Periodo	Entro il 15 Aprile (prezzi a persona in € per l'intera settimana)				Dopo il 15 Aprile (prezzi a persona in € per l'intera settimana)			
	Camera doppia	Camera singola	Bambino 0/6 anni	Bambino 6/12 anni	Camera doppia	Camera singola	Bambino 0/6 anni	Bambino 6/12 anni
* 7-14 Giugno	413,00	633,50	-	220,50	441,00	661,50	-	220,50
* 5-12 Luglio	553,00	847,00	-	294,00	588,00	882,00	-	294,00
* 12-19 Luglio	553,00	847,00	-	294,00	588,00	882,00	-	294,00
* 9-16 Agosto	623,00	969,50	-	346,50	693,00	1.039,50	-	346,50
* 16-23 Agosto	693,00	non disponibile	-	367,50	735,00	non disponibile	-	367,50
* 23-30 Agosto	553,00	973,00	-	294,00	588,00	1.008,00	-	294,00
* 30 Agosto - 6 Settembre	378,00	581,00	-	178,50	413,00	616,00	-	178,50

La sistemazione alberghiera comprende pernottamento, colazione e cena a buffet

Nominativo partecipanti	Data di nascita	Atleta / Accompagnatore	Livello: Principiante, medio, esperto	Taglia	Camera
1.					
2.					
3.					
4.					

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)

Per i traghetti piombino-portoferraio:

	<a href="http://www.moby.it">www.moby.it</a> Tel. 199.30.30.40 Fax. 0276028069
	<a href="http://www.toremars-elba.it">www.toremars-elba.it</a> Tel. +39 0565 930893

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 \_\_\_\_\_