

ATLETICA ALTOGARDA E LEDRO

A.S.D. Atletica Alto Garda e Ledro CODICE FIDAL: TN135
via Pomerio, 7 Arco (TN) tel. 0464 350575 p.iva 01369100225

organizza il programma di allenamento

PREPARAZIONE VIVICITTA' RUN 2015

Percorso di allenamento di otto settimane specifico per la preparazione alla gara podistica
Vivicittà 2015 del 12 aprile 2015



8 incontri di allenamento collegiale
seguiti dal coach con esercizi di tecnica
di corsa e lavori specifici

Tabelle di allenamento con le sessioni
di corsa (max 3 a settimana) da
svolgere individualmente e possibilità
di allenarsi in gruppo con altri
partecipanti nei fine settimana.

Inizio e 1° incontro **mercoledì 18
febbraio 2015 h. 19.00** presso pista di
atletica Arco via Pomerio

Gli allenamenti collegiali saranno seguiti dal coach **Riccardo Oliari**, Istruttore Federazione Italiana Triathlon e Istruttore di Allenamento Funzionale, si terranno presso la pista di atletica ad Arco in via Pomerio. Tutti i mercoledì sera, dalle 19.00 alle 20.00, nelle date 18-25 febbraio, 4-11-18-25 marzo, 1-8 aprile

Quota partecipazione € 70,00

(Per i non tesserati obbligatoria quota assicurativa
Atletica Alto Garda e Ledro per anno 2015 € 20,00)

INFO & ISCRIZIONI

Giovanna - Resp. settore Senior Atletica Alto Garda e Ledro
349 2920100 | giovanna.scanavacca@gmail.com

