

# TRAINING CAMP

## STAGE TECNICO DI ALLENAMENTO PER LA CORSA

**TEORICO/PRATICO**  
**PRESSO CAMPO SPORTIVO**  
**PISTA ATLETICA MONTEBELLUNA (TV)**

ritrovo inizio attività ore 15.00  
termine ore 18.00

**6**  
**OTTOBRE**

- illustrazione programma camp
- spiegazione test di valutazione dello stato di forma
- esecuzione test valutazione dello stato di forma con contestuale valutazione della tecnica di corsa di ciascun atleta
- la struttura della seduta di allenamento: la vascolarizzazione, lo stretching, la tecnica di corsa, gli esercizi di potenziamento per il runner

**TEORICO/PRATICO**  
**PRESSO CAMPO SPORTIVO**  
**PISTA ATLETICA MONTEBELLUNA (TV)**

ritrovo inizio attività ore 09.00  
termine ore 12.00

**7**  
**OTTOBRE**

- illustrazione test e allenamento guidato incentrato su sensibilizzazione al ritmo
- applicazione corretta tecnica di corsa



**FULVIO MASSINI**

Training consultant

*"Insegnare a correre è la mia professione, aiutarvi a stare bene è il mio obiettivo"*



**NICOLA TADDIO**

Fisioterapista

**20**  
POSTI DISPONIBILI

**100€**  
QUOTA ISCRIZIONE

ADATTO A RUNNERS DI  
**OGNI LIVELLO**

**Per info e iscrizioni**

Farmacia San Giorgio > Dott.ssa Eleonora Busana  
via Bassanese 185/a - 31010 Maser (TV)  
T. 0423 923082 - info.sangiorgio@farmaciepiu.com