



Delo VC Week

Allenamenti serali Delo Vertical Coaching

Vuoi partecipare? Scrivi all'indirizzo E-mail: **deloverticalcoaching@gmail.com** confermando la tua presenza.

Dal **lunedì 14 a venerdì 18 febbraio** proponiamo degli allenamenti serali in compagnia. La partecipazione è aperta a tutti di qualsiasi livello atletico (principianti o élite).

Costo: 50Fr.- per le 5 serate.

Lo **scopo** è quello di dare la possibilità a tutti ad avere alcuni **Input** sulla **pianura, salita e discesa**. Durante le serate verranno trattati diversi temi come: scuola della corsa, tecnica di discesa e salita, intervalli, uso dei bastoni, pliometria, allunghi, sprint, mobilità, economia di corsa, frequenza, scalini, soglie di corsa e stretching.

Ritrovo: Il ritrovo sarà sempre al **campo sportivo di Claro "Centro sportivo Al Ponte"** (A Tasìn 6, 6702 Claro) alle **19.00**

PIANO DELLE SERATE:

LUNEDÌ (salita): allenamento in salita di circa D+600m. Input/consigli sulla tecnica della corsa/camminata in salita con e senza bastoni.

MARTEDÌ (scuola della corsa): allenamento tecnico: scuola della corsa, stretching dinamico, mobilità, coordinazione, agilità, scalini, sprint e allunghi.

MERCOLEDÌ (pliometria): reattività ed esplosività. Per concludere qualche allungo basandosi sull'economia di corsa.

GIOVEDÌ (discesa): salita di circa D+600m. In seguito allenamento della tecnica di discesa, concentrazione, agilità, frequenza.

VENEDÌ (intervalli): intervalli in salita e pianura. Input sulla soglia aerobica e anaerobica, lattato, VO2Max e stretching.

Regolamento:

Tutti i partecipanti dovranno avere il **Certificato Covid 2G**, **abbigliamento adeguato** alle condizioni climatiche, **pila frontale**, **bastoni trail**, **scarpe profilate** e **scarpe da asfalto**.

Partnerships: Complex, Scenic Trail, ProAction



COMPEX (elettrostimolatori muscolari):

Metteremo a disposizione alcuni **Complex 8.0** e qualche **pistola massaggiante** da testare. Nel caso in cui qualcuno fosse interessato o si dovesse interessare ai prodotti ci sarebbe la possibilità di **acquistarli** con un **codice sconto**.



Scenic Trail/Ticino Mountain Running Cup:

Durante alcune di queste serate ci sarà **Aaron Rezzonico** (organizzatore di gare) che potrà dare delle informazioni sul **nuovo circuito "Ticino Mountain Running Cup"**. **Ogni partecipante del "Delo VC Week" avrà in omaggio 1 iscrizione gratuita a propria scelta ad una delle 11 gare del circuito "Ticino Mountain Running Cup"**.



ProAction:

Mercoledì 17 febbraio ci sarà **Fabio Bernasconi** (rappresentante di ProAction in Ticino) che fornirà dettagli sui prodotti **ProAction** e ne metterà alcuni a disposizione da provare.



Morobbia Trail:

Morobbia trail mette a disposizione 1 o più **iscrizioni gratuite** che verranno **sorteggiate** a fine settimana.