

RADUNI ESTIVI PER ALERUNNERS



Estate 2022, vieni a Correre in Altura!

Se sei un* Runner appassionat* e vuoi scoprire tutti i segreti per Correre al meglio ecco le date e le location dei 2 eventi che ho organizzato:

- **Dal 18/8/22 al 21/8/22 a Livigno**
- **Dal 1/9/22 al 4/9/22 a Sestriere**

Ti guiderò negli allenamenti dal Giovedì Pomeriggio alla Domenica Mattina, per un totale di 6 sedute di allenamento collettivo. Il programma sarà formulato in maniera tale da adattarsi ad ogni tipologia di Runner, dal Beginner all' Esperto.

Ho creato un raduno a misura di Runner, condivisione e divertimento saranno la base per renderlo un'esperienza indimenticabile.

Ricordati che non importa il tuo livello di partenza, partecipando al nostro evento ti arricchirai di nuove conoscenze sulla Corsa ed acquisirai competenze che potranno notevolmente migliorare le tue abitudini Running e la tua vita.

Cosa faremo nei 4 giorni insieme?

Correremo e lavoreremo sulle basi della corsa: **Tecnica, Mobilità e Forza.**

Le località che ci ospiteranno offrono enormi potenzialità! Andremo in Pista di Atletica per gli allenamenti tecnici e veloci, mentre le lunghe piste ciclabili immerse tra i monti saranno lo scenario per le nostre Corse lunghe.

Ogni allenamento avrà una durata di circa 90 minuti.

Ecco il programma* dettagliato:

- GIOVEDI' POMERIGGIO ORE 16

Presentazione dei partecipanti

Come fare il giusto **riscaldamento e defaticamento** e la relativa pratica

Test (per calibrare gli allenamenti dei giorni successivi)

- VENERDI' MATTINA ORE 9.30

La **Mobilità Articolare** e la sua importanza nell'ambito della prevenzione degli infortuni e dell'ottimizzazione del riscaldamento pre-corsa

Allenamento di **Corsa lenta e Allunghi**

- VENERDI' POMERIGGIO ORE 17

Esercitazioni per migliorare la **Tecnica di corsa**

Allenamento di **Ripetute**

- SABATO MATTINA ORE 10

Esercitazioni per migliorare la **Forza funzionale alla corsa**

Allenamento di **Fartlek**

- SABATO POMERIGGIO ORE 14

Gita di gruppo in Montagna (*facoltativa, negli scorsi anni mi sono sempre avvalso di una guida esperta, il cui costo è extra e non incluso nella quota allenamenti*).

- DOMENICA MATTINA ORE 10

Esercitazioni per migliorare la **Respirazione in corsa**

Long Run

** i programmi potranno subire modifiche o variazioni in base al meteo, esigenze del gruppo o organizzative degli impianti/location utilizzati.*

Informazioni Utili (una settimana prima di ogni raduno verrà creato gruppo WhatsApp dedicato per organizzazione)

- **Alloggio**

I raduni nascono all'insegna della libertà e della condivisione degli allenamenti.

È per questa ragione che sarete liberi di alloggiare nei posti da voi preferiti. Voglio però condividere con voi quali saranno i miei alloggi, così da eventualmente potervi fornire spunti utili alla vostra prenotazione e in prossimità dei luoghi di ritrovo.

A Livigno sarò allo CHALET DEL SOLE, Via Molin 447, Livigno

A Sestriere sarò allo CHALET EDELWEISS, Strada Azzurri d'Italia 7, Sestriere

- **Tariffe** (da saldare tramite bonifico*):**

197 euro se prenoti entro 7 giorni prima dell'evento (per Livigno entro l' 11/8/22; per Sestriere entro il 25/8/22).

237 euro se prenoti nei 6 giorni antecedenti all'evento (per Livigno dal 12/8/22; per Sestriere dal 26/8/22).

***SERRA ALEXANDER**

IBAN:

IT32K0567617295IB0000668343

CAUSALE:

RADUNO ESTIVO - LOCALITA' SCELTA (PREDAZZO, LIVIGNO, SESTRIERE)

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA a radunirunningcoach@outlook.it

****il prezzo indicato include unicamente gli allenamenti collettivi (pernottamento, ingressi alle strutture, guida per gita e pasti non sono inclusi nella quota).**

La quota comprende gli allenamenti collettivi guidati da me e la T-Shirt del Raduno.

- **Condizioni di Cancellazione**

In caso di annullamento del Raduno **entro la mezzanotte del Lunedì prima dell'evento** è possibile chiedere rimborso per il 100% della quota (tolte le spese di bonifico).

In caso di annullamento del Raduno dal **Martedì precedente l'evento** è possibile chiedere rimborso per il 70% della quota (tolte le spese di bonifico). In alternativa sarà possibile usare il 100% della quota per i miei servizi di "*Coaching per il Running*".

- **Materiale occorrente:**

Tappetino per esercizi

Borraccia

Abbigliamento sportivo e calzature Running

- **Obbligatorio:**

Visita sportiva (agonistica o non agonistica)

Liberatoria per esonero da responsabilità durante le attività sportive praticate