

# RADUNI ESTIVI PER RUNNERS – LIVIGNO 2023



## Estate 2023, vieni a Correre in Altura!

Se sei un\* Runner appassionat\* e vuoi scoprire tutti i segreti per Correre al meglio ecco data e location del secondo evento che io e Giulia abbiamo organizzato:

- Dal 31/08/2023 al 3/09/2023 a Livigno.



Ti guideremo 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**.

Abbiamo creato **un raduno a misura di Runner** e grazie alla condivisione e al divertimento sarà 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.

Gli allenamenti collettivi (durata, ritmi e km percorsi) saranno **personalizzati** su ogni partecipante tenendo conto del livello di partenza e anche di eventuali Obiettivi Autunnali. Studieremo dunque le formule di allenamento adatte a te, creando gruppi di lavoro omogenei.

### **COSA FAREMO NEI 4 GIORNI INSIEME?**

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

La località che ci ospiterà offre enormi potenzialità!

Andremo in Pista di Atletica per gli allenamenti tecnici, mentre i lunghi percorsi immersi tra monti saranno lo scenario per le nostre Corse lunghe e variate e naturalmente per le passeggiate quotidiane.

Inoltre, gli ampi spazi outdoor ci ospiteranno per svolgere allenamenti di Mobilità, Stretching, Forza e Core Stability.

Ogni allenamento avrà una durata tra i 60 e i 90 minuti.



Ecco il **PROGRAMMA\* DETTAGLIATO:**



- **GIOVEDI' POMERIGGIO ORE 16**

Presentazione

Guida al **Riscaldamento** e introduzione alla **Tecnica di Corsa** (esposizione di 3 concetti chiave che rivoluzioneranno la tua Corsa)

**Test di Corsa** in pista (per calibrare gli allenamenti dei giorni successivi)

- **VENERDI' MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni per migliorare la **Mobilità Articolare** funzionale alla corsa

Corsa Lenta e Allunghi

- **VENERDI' POMERIGGIO ORE 16.30**

Esercitazioni per migliorare la **Tecnica di corsa**

Allenamento di **Ripetute in Salita**

- **SABATO MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni di **Forza Funzionale alla Corsa** (scopriremo nuovi esercizi da mettere in pratica durante tutto l'anno)

Allenamento di **Fartlek**

- **SABATO POMERIGGIO ORE 14.30**

Gita di gruppo a Carosello 3000.

- **DOMENICA MATTINA ORE 9.30**

Esercitazioni per migliorare la Respirazione in Corsa e Long Run finale e Saluti





*\* i programmi potranno subire modifiche o variazioni in base al meteo, esigenze del gruppo o organizzative degli impianti/location utilizzati. Tutte le attività sono facoltative, ognuno è libero di partecipare a quanto sia nel suo interesse (fermo restando la quota del raduno).*

**(man mano che vi iscriverete sarete aggiunti al gruppo WhatsApp dedicato)**

### **ALLOGGIO** (informazioni e prezzi)

Per questo raduno sarete liberi di alloggiare nei posti da voi preferiti.

Voglio però condividere con voi quale sarà il mio alloggio, così da eventualmente potervi fornire spunti utili alla vostra prenotazione.

A Livigno alloggerò presso *Appartamenti Silber, Via Olta 136/E, Livigno*.

Per ulteriori Informazioni scrivimi al **3206349783** o alla mail [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it).

**ALLENAMENTI COLLETTIVI\*** : quota valida esclusivamente per i Runners che si iscrivono entro il **30/04/2023** (da saldare tramite bonifico):

**170 euro** se prenoti **entro il 30/04/2023 versando SOLO LA CAPARRA DI 70 EURO** (i restanti 100 euro andranno saldati entro il 13/08/23. La caparra sarà restituita al 100% in caso di mancata conferma al raduno entro il 13/08/23).

### **BONIFICO INTESTATO A:**

**SERRA ALEXANDER**

### **IBAN:**

**IT30W0538766690000003286021**

### **CAUSALE:**

**RADUNO ESTIVO – LIVIGNO**

Una volta effettuato BONIFICO INVIA COPIA a [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it)

*\*il prezzo indicato include unicamente gli allenamenti collettivi (pernottamento e ingressi alle strutture non sono inclusi nella quota.*

**La quota di 170 EURO comprende gli allenamenti collettivi guidati da me e la T-Shirt del Raduno.**

- **Condizioni di Cancellazione RADUNO (ALLENAMENTI COLLETTIVI)**

In caso di annullamento del Raduno dal 14/08/2023 ed entro il 27/08/2023 è possibile chiedere rimborso per il 70% della quota.

In caso di annullamento del Raduno dal 28/08/2023 è possibile chiedere rimborso per il 30% della quota.

In alternativa sarà sempre 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 e Trekking

Gradita fascia cardio per monitorare la F.C. durante gli allenamenti (in alternativa va bene Orologio con Cardio al polso).

- **Obbligatorio:**

Visita sportiva (agonistica o non agonistica)

Liberatoria per esonero da responsabilità durante le attività sportive praticate

Per ulteriori Informazioni scrivimi al **3206349783** o alla mail [radunirunningcoach@outlook.it](mailto:radunirunningcoach@outlook.it).