

Training Weekend La Thuile

10 – 11 – 12 Luglio

Programma

- Venerdì 10 Luglio
 - Ritrovo ore 17:30
 - Check-In, Benvenuto
 - 1° Allenamento: Lento a Gruppo Compatto (45/50 minuti circa)
 - Cena
 - Presentazione corso: obiettivi, mission e tempistiche
- Sabato 11 Luglio
 - Colazione
 - 2° Allenamento: Tecnica di Corsa in Salita, in Discesa, Allunghi, Biomeccanica nella Corsa
 - Pranzo (ore 13:00 circa)
 - 3° Allenamento: Andature e Potenziamento (anche Indoor) + Allenamento di Ripetute a Gruppo Compatto
 - Cena
 - Meeting: Teoria dell'Allenamento Fisico e Mentale (Eros Grazioli) + Cartografia, Orientamento e Sicurezza in Montagna (Matteo Zanga)
- Domenica 12 Luglio
 - Colazione
 - 4° Allenamento: Lungo a Gruppi Diversificati
 - Pranzo
 - Chiusura Weekend e Consegna Gadgets (tra le 14:00 e le 15:00)



Powered by:

Eros Grazioli della Eros Grazioli Sports Academy

Matteo Zanga di The Wild Side

Tutti i partecipanti riceveranno in regalo le foto scattate da Matteo Zanga, così come una serie di Gadgets e Sconti offerti da vari sponsor quali:

