

La A.S.D. Podistica Torino

organizza

STAGE AUTUNNO 2010

Specifico maratona

Allenamenti:

ogni mercoledì dall' 8 settembre al 10 novembre

ritrovo ore 18.30 presso lo stadio Primo Nebiolo, nel parco Ruffini

Lo stage prevede:

- **Consegna programma personalizzato di preparazione per la maratona di 10 settimane**
- **Gli allenamenti sono organizzati sia per chi intende preparare una maratona in autunno sia per chi vuole migliorare la propria capacità nella corsa di resistenza.**

Quota iscrizione € 40,00 + assicurazione € 6,50 e certificato medico obbligatori per i non tesserati US Acli, UISP, Fidal o enti equivalenti

Tessera 10 ingressi nello stadio per uso spogliatoi con docce € 10,00 su richiesta all'atto dell'iscrizione.

Per informazioni ed iscrizioni: training.podisticatorino@gmail.com – podisticatorino@gmail.com

Tel. 393-0218503 (allenatore Roberto Cignarale)
Tel . 335-6706594 (Presidente Gian Carlo Roatta)



Lo stage comprende inoltre

- **Venerdì 1 ottobre ore 18.30**
analisi video appoggio del piede durante la corsa da RunItalia (C.so U. Sovietica, 339)
- **Sabato 16 Ottobre**
lunghissimo di 36km nel parco della Mandria. Previsto ristoro finale.
- **Giovedì 28 ottobre ore 20.45**
serata formativa: integrazione alimentare e recupero fisico, confronto tra un allenatore Fidal, un dietologo ed un fisioterapista
- **Domenica 7 novembre**
lungo da 18km nel parco della Mandria. Previsto ristoro finale

•Gli allenamenti saranno guidati da istruttori Fidal

Omaggio
TESSERA ORO
da RUN
sconto del 30%



A. S. D. PODISTICA TORINO
Via Asinari di Bernezzo, 74
(Caminito Café) 10146 TO
Partita IVA 09974900012
Codice Fiscale 97709930016
☎ 335.6706594

