

Endurance Training

A CHI SI RIVOLGE

L'offerta è rivolta a sportivi in genere amatori ed agonisti che vogliono migliorare la performance sportiva e mentale attraverso un allenamento intenso e massimizzato.

Il lavoro di **ENDURANCE** si rivolge, in particolare, ad atleti impegnati nelle seguenti discipline:

ciclismo, corsa, podismo, trail, mini-trail, sci di fondo, duathlon, triathlon, maratone e ultra maratone, skyrunning, cross country running, corse di fondo e di granfondo, discipline paralimpiche.

DI COSA SI TRATTA

Il training completo è suddiviso in 61 sedute di **preparazione atletica specifica** con particolare attenzione per l'aspetto posturale. Le sedute saranno condotte da PREPARATORI ATLETICI con l'ausilio e l'affiancamento di MASSAGGIATORE SPORTIVO, CHINESIOLOGO, diplomati ISEF e SUISM (Scienze motorie).

61 sedute di **CROSS TRAINING** eseguite in piccoli gruppi di lavoro con l'ausilio di piccoli attrezzi, panche, spin bike, bilancieri, PancaFit e altro.

Sarà possibile partecipare al corso completo oppure scegliere tra diverse offerte e pacchetti che comprendono lezioni singole, abbonamenti mensili o pluri mensili.

Sarà inoltre possibile effettuare lavoro differenziato all'interno degli allenamenti con l'ausilio di posturologo e chinesiologo e di effettuare una valutazione posturale pre-attività per stabilire il decorso dell'allenamento.

DATA DI INIZIO del corso: Lunedì **25 Febbraio 2013** alle ore 19.30

DURATA del corso: dal 25 febbraio al 20 Luglio

FREQUENZA degli allenamenti: 3 sedute da un'ora a settimana

Per ogni ulteriore chiarimento siete invitati, senza alcun impegno, a partecipare all' **incontro di presentazione**, ad ingresso libero e gratuito, che si terrà presso il **Centro Sportivo L'Arco**

Mercoledì 13 Febbraio 2013 alle ore **18.00**

ISCRIZIONI E INFO Tel. 0125.676302 info@larcocentrosportivo.it

IMPORTANTE

E' necessario presentare, entro il primo incontro, certificato di visita medico-sportiva per attività agonistica. L'allenamento prevede l'utilizzo del cardio-frequenzimetro (non in dotazione).