



FIDAL VENETO RUNNING SCHOOL



CORSO ADVANCED



PADOVA



Il corso è riservato a tutti i Runner che corrono già da qualche anno e che hanno fatto almeno una Maratona nella stagione precedente.

In questo corso gli esperti della Federazione Italiana Atletica Leggera daranno a tutti i partecipanti molte indicazioni pratiche ed utili per affrontare distanze dai 10 km sino alla Maratona.

Tecnica, Psicologia, Biomeccanica della corsa, Fisioterapia e Abbigliamento e Accessori specifici saranno i temi trattati in questo Corso.



NUMERO DI LEZIONI: 5 (4 Teoriche e 1 Pratica)

PRIMA LEZIONE: 3 NOVEMBRE 2015

GIORNO DI LEZIONE: MARTEDI'

SEDI DELLE LEZIONI:

- **FIDAL VENETO** c/o Stadio Euganeo di Padova, Via Nereo Rocco. (Orario: 20-22)
- **PALAINDOOR** c/o Stadio Euganeo di Padova, Via Nereo Rocco. (Orario: 9-12)
- **BLU CENTER** - Via Gozzano, 64 - Padova (Orario: 20-21.30)
- **NEGOZIO 1/6 ACCA** - Via Marconi, 35 - Ponte San Nicolò (PD). (Orario: 20-22)

COSTO LEZIONI: €. 150,00

Comprensivi di **3 BUONI OMAGGIO** del

Valore di €30,00/Cad. validi per:

- Acquisto presso negozi 1/6 H
- Valutazione biomeccanica presso STUDIO TEGON
- Terapie fisioterapiche presso BLU CENTER

MODALITA' DI PAGAMENTO:

IBAN: IT71D0335901600100000007931

Causale: Fidal Veneto Running School - ADVANCED-PD

A versamento effettuato inviare la ricevuta tramite

Fax: 049.865.43.48 OPPURE tramite e-mail : cr.veneto@fidal.it



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

NUTRIZIONE SPORTIVA:

DOTT. NICOLA SPONSIELLO

Verranno trattati i bisogni specifici dei singoli corsisti attraverso un questionario preventivo che verrà fornito dal medico.

>> 1 lezione c/o FIDAL Veneto <<



METODI DI ALLENAMENTO E TECNICA DI CORSA: PROF. ADRIANO BENEDETTI

Esercizi pre-atletici, ripetute su brevi distanze e nell'ultima lezione pratica un **TEST DI CONCONI personalizzato** per ogni partecipante.

>> Al Termine del Corso verrà rilasciato il risultato del Test <<



FISIOTERAPIA:

LORENZO SANDI

Esercizi propriocettivi e utilizzo pratico del Tapping.

>> 1 lezione c/o Centro BLU CENTER <<



PREPARAZIONE MENTALE:

DOTT. MASSIMO BOGARELLI

Esercitare la propria mente - Mental Coach

>> 1 lezione c/o FIDAL Veneto <<



BIOMECCANICA:

ING. VALERIO TEGON

Valutazione della postura per ogni singolo partecipante attraverso strumenti tecnologici di ultima generazione.

>> 1 lezione c/o negozio 1/6 Acca di Padova <<



ABBIGLIAMENTO TECNICO:

NEGOZIO 1/6H

Prova prodotti e utilizzo del cardio-frequenzimetro.

>> 1 lezione c/o Negozio 1/6 Acca <<

>> 1 lezione c/o PALAINDOOR per TEST DI CONCONI <<



www.fidalveneto.it



Fidal Veneto Running School