

Training Consultant
Servizi di Preparazione per lo Sport

Via Fra' Giovanni Angelico, 6
50121 Firenze
Tel. 055 6236163
Fax. 055 667158
Info@fulviomassini.com

Training Holidays 2008

Firenze
4 5 6 Gennaio

L'arte e lo splendore fiorentino per correre nella storia



Fulvio Massini e i suoi collaboratori vi seguiranno costantemente occupandosi della tecnica di corsa durante gli allenamenti che saranno programmati in relazione alle vostre capacità. Dibattiti sugli aspetti fondamentali dello stretching, della tonificazione, dell'atteggiamento mentale e di tutto ciò che fa parte del mondo podistico.

Valuteremo le vostre caratteristiche con test adeguati.

Non mancheranno visite nei luoghi più suggestivi della città e cena nei locali caratteristici fiorentini. Visita ai presepi natalizi e Museo dell'Accademia.

VENERDI 4 GENNAIO

11:00 Ritrovo presso Training Consultant, via Fra' Giovanni Angelico, 6 Firenze



Presentazione del corso.
Compilazione schede partecipanti.
Analisi della tecnica di corsa.

TEST: Determinazione rapporto massa grassa/massa magra.

Pomeriggio: Analisi della tecnica di corsa a seguire visita di Firenze. Visione filmati relativi alla tecnica di corsa.

SABATO 5 GENNAIO

09:30 Esecuzione Test di Conconi. Stretching.

16:00 Discussioni risultati dei test. Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

DOMENICA 6 GENNAIO

09:00 Allenamento tecnico controllato

Lezione teorico pratica ed esercitazioni sullo sviluppo della forza a carico naturale. Colloqui individuali.

Durante le esercitazioni pratiche i partecipanti saranno divisi per livello.

Sono ammessi podisti di ogni livello.

I programmi potranno subire variazioni in relazione alle esigenze del gruppo e dei singoli partecipanti.

La quota comprende:

- Dispense su argomenti trattati durante le lezioni teoria
- Gadget Mizuno
- T-shirt Training Consultant
- Gadget Enervit

Sistemazione alberghiera e Tariffe Training Holidays 2008

GRAND HOTEL MEDITERRANEO - LUNGARNO DEL TEMPIO

Sistemazione alberghiera in camera doppia: euro 90,00 pernottamento e colazione

Corso Training Holidays: euro 150,00

Scadenza iscrizioni 20/12/2007

Spese prenotazione incluse.



Modulo Prenotazione

REFERENTE PRENOTAZIONE _____ N. TEL. _____ E-MAIL _____

Indicare i nominativi dei partecipanti specificando se atleti o accompagnatori.

Cognome e Nome _____ Data di Nascita _____ Atleta (PARTECIPAZIONE AL CORSO) _____ Accompagnatore (SOLO PERNOTTAMENTO) _____

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____

Versare la quota di acconto di euro 150,00 per ogni partecipante iscritto

A CONFERMA DELLA PRESENTE PRENOTAZIONE INVIO LA RICEVUTA DEL VERSAMENTO EFFETTUATO TRAMITE:

- Bonifico bancario sul c/c n° 000000267300 ABI: 03194 CAB: 02801 CIN: U presso BANCO DESIO TOSCANA SPA AG. FIRENZE 66 via Mazzini 1 Firenze intestato a Fulvio Massini
- Bollettino postale intestato a FULVIO MASSINI c/cp numero 45521374

Compilare ed inviare via fax allo 055 667158 UNITAMENTE AL CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA.

Ai sensi e per gli effetti della legge 675/96 sulla tutela dei dati personali, si autorizza espressamente Training Consultant a trattare, inserire e conservare nella banca dati elettronica tutti i dati contenuti nella presente scheda. Inoltre ai sensi dell'art. 13 legge 675/96, in qualsiasi momento sarà possibile consultare, modificare o opporsi al loro utilizzo contattando direttamente Training Consultant.

Firma _____