

Training Consultant  
Servizi di Preparazione per lo Sport  
Via Fra' Giovanni Angelico, 6  
50121 Firenze  
Tel. 055 6236163  
Fax. 055 667158  
Info@fulviomassini.com  
Fulvio Massini 3290589580

# Training Holidays 2008

ROMA

11 12 13 Gennaio

## Correre nella storia della Capitale



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. Approfondimenti sui concetti della moderna alimentazione, integrazione e aspetti mentali. Criteri per l'acquisto della scarpa giusta e dell'abbigliamento più adeguato.

**VENERDI 11 GENNAIO**  
15:00 Ritrovo presso Circolo Ippico della

CIRCOLO IPPICO DELLA FARNESINA, via monti della farnesina, 30  
CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA ACQUA ACETOSA, largo giulio onesti, 1

Tariffe Training Holidays 2008  
Corso Training Holidays: euro 150,00

Scadenza iscrizioni 28/12/2008  
Spese prenotazione incluse.

Farnesina, via Monti della Farnesina, 30  
Presentazione del corso.  
Compilazione schede partecipanti.  
Analisi della tecnica di corsa.  
TEST: Determinazione rapporto massa grassa/massa magra.

**SABATO 12 GENNAIO**  
09:30 Esecuzione Test di Conconi.  
Stretching.  
Analisi della tecnica di corsa in salita, pianura e discesa.

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

**DOMENICA 13 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



## 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 50.00 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 \_\_\_\_\_