



RUNNING STAGE

8-11 SETTEMBRE

ARNBACH (AUSTRIA)

A 9km da San Candido (BZ), subito dopo il confine Italia-Austria

4 GIORNI DI SPORT

- professionalità con tecnici esperti e qualificati
- bioimpedenziometria Akern (analisi composizione corporea)
- plicometria corporea
- analisi della corsa con acquisizione filmato
- allenamenti specifici running adatti a qualsiasi livello
- incontri tecnici a tema su alimentazione, integrazione, postura e preparazione

COSTI: 330 EURO/PERSONA, 3 NOTTI IN HOTEL E 4 GIORNI DI STAGE, UN GIORNO TE LO REGALIAMO NOI

70 EURO/PERSONA AL GIORNO PER GLI ACCOMPAGNATORI SENZA STAGE (CON TASSA DI SOGGIORNO)

DATA CHIUSURA ISCRIZIONI 24 AGOSTO



Mirco Zannellato
 diplomato ISEF,
 personal trainer certificato DAL '93
 titolare della palestra PER LO SPORT 4u
 agonista dal '96 ininterrottamente

contatti:
 cell: 3476801449
 www.perloSPORT4u.it



Filippo Dal Maso
 laureato in scienze motorie
 indirizzo bio-sanitario
 agonista dal '93 in corsa bici e
 triathlon

contatti e INFO STAGE
 cell: 3282228384
 e-mail: filippo@goldnet.it
 www.ifsportmanagement.it



Irene Frizzo
 laureata in management dello sport
 personal trainer certificata
 educatrice per l'alimentazione
 e l'integrazione sportiva

contatti:
 cell: 3409129586
 www.ifsportmanagement.it

PROGRAMMA STAGE

GIOVEDÌ 8 SETTEMBRE

- Arrivo in tarda mattinata
- Corsa in compagnia in pausa pranzo
- Assegnazione camere e merenda
- Pomeriggio libero
- Cena a buffet
- Riunione tecnica con presentazione e del programma

VENERDÌ 9 SETTEMBRE

- Colazione a buffet
- In mattinata analisi corporea con BIOIMPEDENZA
- A seguire allenamento tecnico
- Merenda e relax
- Pomeriggio analisi della corsa
- Cena a buffet
- Dopo cena incontro tecnico

SABATO 10 SETTEMBRE

- Colazione a buffet
- Mattinata allenamento tecnico
- Pomeriggio seduta di stretching e/o continuazione test
- Cena e serata libera
- Dopo cena discussione libera su argomenti a piacere

DOMENICA 11 SETTEMBRE

- Colazione a buffet
- Allenamento in compagnia
- Doccia, conclusioni e saluti
- Rientro libero



hotel 4 stelle, 3/4 pensione tutto a buffet
merenda in pausa pranzo e bevande incluse tutto il giorno
piscina, area relax e area wellness
area bimbi e ampio parcheggio adiacente all'hotel