

IMPARA A CORRERE

Tornano gli appuntamenti di formazione rivolti ai runner. Imparare a correre per correre al meglio!
Quando: venerdì sera alle 20.30 dal 20 marzo al 24 aprile "Imparare a correre", 5 lezioni teorico-pratiche per fornire a tutti gli appassionati della corsa gli elementi di base per praticare in maniera consapevole la loro attività preferita.

Dove: Campo di Atletica "Franceschini" - Via M. Attendolo 6 - 35127 Padova

Obiettivi del corso

L'obiettivo del corso è quello di fornire ai podisti principianti, ma anche a coloro che praticano la corsa da molto tempo, gli strumenti teorici e pratici per poter confrontarsi in maniera produttiva e soprattutto senza rischi alla pratica sportiva della corsa, a tutti i livelli.

Per questo si avvale di tecnici di provata esperienza sportiva e qualificazione professionale.

Programma

20 marzo: Visite mediche e alimentazione – Nicola Sponsiello, medico dietologo sportivo

27 marzo: Impariamo a correre – Rubens Noviello, tecnico di atletica leggera

10 aprile: La teoria dell'allenamento e l'allenamento del mezzofondo – Paolo Venturini, ultramaratoneta e tecnico

17 aprile: Riscaldamento, circuiti a carico naturale, defaticamento e allungamento (lezione pratica) - Marco Chiarello, tecnico Fidal

24 aprile: Tecnica di corsa e andature (lezione pratica) – Adriano Benedetti, insegnante di educazione fisica e tecnico Fidal

Costo

Il corso costa 30,00 Euro (più 10,00 Euro di tessera se non sei già socio Libertas).

Per le lezioni pratiche è necessario l'abbigliamento sportivo.

Info e iscrizioni

il corso è riservato ai tesserati Libertas. Se non sei tesserato richiedi la tua tessera comprensiva di assicurazione!

Il modulo per l'iscrizione lo potete scaricare dal

sito http://www.libertaspadova.it/.../iscrizione_imp_a_correre-...

RISERVATO AI SOCI LIBERTAS!!!!