

PROGRAMMA WORKSHOP

Programma 6 novembre

h9.30 APERTURA LAVORI E PRESENTAZIONE ATTIVITÀ DELLA GIORNATA

h10.00 ASPETTI DI MOBILITÀ, CONDIZIONAMENTO PRE GARA, WARM UP

10.30 PRESENTAZIONE OSTACOLI DA 1 a 11
(tecniche e modelli di allenamento)

11.30 PRATICA SUGLI OSTACOLI

13.00 PAUSA PRANZO

14.00 APPROCCIO CONSAPEVOLE ALLA CORSA

14.30 PRATICA SUI DIVERSI TIPI DI CORSA

15.00 PREPARARE UNA GARA E LAVORARE CON IL BATTITO CARDIACO

16.00 PRATICA SUGLI OSTACOLI E SIMULAZIONI DI GARA

Programma 5 Febbraio

h9.30 APERTURA LAVORI E PRESENTAZIONE ATTIVITÀ DELLA GIORNATA

h10.00 ASPETTI DI MOBILITÀ, CONDIZIONAMENTO PRE GARA, WARM UP

10.30 PRESENTAZIONE OSTACOLI DA 12 a 24
(tecniche e modelli di allenamento)

11.30 PRATICA SUGLI OSTACOLI

13.00 PAUSA PRANZO

14.00 LO SVILUPPO DELLE SKILLS DI UN CAMPIONE

14.30 I 10 SEGRETI PER VINCERE!

15.00 ASPETTI DI ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA: COSA MANGI?

16.00 PRATICA SUGLI OSTACOLI E SIMULAZIONI DI GARA

*acquistando entrambi i workshop riceverai uno sconto del 50% per iscriverti alla Werewolf Run entro il 31 Dicembre!