

STAGE DI CORSA

Con **Valeria Straneo** (Primastista italiana e vice campionessa mondiale nella maratona), **Beatrice Brossa** (Allenatore di Valeria Straneo, specialista mezzofondo e collaboratore dell'Atletica Alessandria e del CUS Piemonte Orientale) e il **dott. Pierluigi Fiorella** (Specialista in medicina dello sport e cardiologia esperto in fisiologia, metabolismo e nutrizione degli sport di endurance).
Le lezioni saranno tenute da B. Brossa e P. Fiorella.

PROGRAMMA

Venerdì

14:00 Introduzione
15:30 - 17:30 Allenamento
18:30 - 19:30 Programmazione tecnica
21:00 Alimentazione sportiva

Sabato

10:00 - 12:00 Test di valutazione funzionale
16:00 - 18:00 Allenamento
21:00 Valutazione dei test e tavola rotonda

Domenica

10:00 - 12:00 Circuit training
13:00 Pranzo e conclusioni

Il programma è indicativo e potrà subire delle modifiche in base alle condizioni meteo o esigenze dell'organizzazione

**DAL 28 FEBBRAIO
AL 2 MARZO 2014**



B. Brossa

V. Straneo

Dott. P. Fiorella

POGGIO ALL'AGNELLO RESORT - PIOMBINO (Li) - Toscana

Per informazioni e prenotazioni contattare

booking@poggioallagnello.it (rif. Sig.ra Lucia Bisogni)

Tel. +39.0565.29618 oppure +39.0565.297300

dalle h. 9.00 alle h 17.00 tutti i giorni dal lunedì alla domenica



Poggio all'Agnetto
Country & Beach Residential Resort