



Corsi di avviamento al running


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

nuova scuola
Formazione a 360°
www.scuolanuova.info

Specialità:

Mezzofondo e fondo su pista, fondo su strada, Corsa campestre/Trail

Categorie:

**Cadetti (2004-2005),
Allievi (2002-2003)**

I corsi, tenuti da istruttori federali, sono articolati su:

- ◆ Tecnica di corsa
- ◆ Resistenza alla velocità
- ◆ Fondo
- ◆ Potenziamento muscolare

Attività su pista:

**Stadio 'Dirceu' Lunedì, Venerdì
ore 19.00**

Potenziamento:

**'Scuola Nuova', Martedì ore
19.30**

Fondo

**Su strada in zona campi sportivi,
Domenica ore 8.00**

La partecipazione sarà a titolo gratuito fino a tutto novembre, previa presentazione di certificato medico agonistico e compilazione modulo di adesione.

La quota di iscrizione, valida a tutto il 2019, è di 60 euro pagabili in due rate, comprensiva di divisa sociale.

Progressivamente gli atleti saranno avviati alle attività agonistiche per categoria, sia su pista che su strada.



Per informazioni:



telefonare 333 810 9169



Scrivere a:

info@selemarathon.it

