



## **Corsi di Avviamento al running**

### **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, Mercoledì e  
Venerdì ore 18.00**

### **Potenziamento:**

**'Scuola Nuova'  
Martedì ore 19.00**

### **Fondo**

**Su strada in zona  
campi sportivi  
Domenica mattina.**



**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](mailto:info@selemarathon.it)**



**FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA**