

TOTAL TRAINING

Il T.T. Cesenatico A.S.D in collaborazione con il "Comitato UISP di Jesi", "Amici dello Sport A.S.D.", "Trail Adventure Marche" e "CHIPOS Chinesiologia & Postura"

Presenta:

Come allenarsi per il Trail Running

"Aspetti di pianificazione, preparazione e prevenzione attraverso un approccio tecnico-funzionale"

presso il centro "Chipos" via Salvemini, 1 - 60035 Jesi (AN)

Obiettivi del corso:

Potenziare le conoscenze e le abilità per un corretto approccio alla disciplina, attraverso un percorso tecnico che si occuperà a 360° delle problematiche e degli obiettivi da raggiungere per correre in montagna.

A chi si rivolge:

Atleti professionisti, atleti amatoriali, praticanti e appassionati di Trail, Ultratrail, Skyrunning, ecc.

I Docenti:

- Prof. **Marini Riccardo** Laureato in Scienze Motorie, Personal Trainer A.C.E; I.S.S.A.; E.R.E.P. ,finisher UTMB e Lavaredo Ultra Trail.
- Prof. **Marini Maurizio** Laureato in Scienze Motorie, Prep. Fisico e Guida amb. escursionistica regione Marche.
- Dott. **Torresi Marco** laureato in "Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata" Mézièrista Certag, Fisiopilates® Mat Teacher.

1° Incontro:

Venerdì 17 Gennaio 2014 Ore 21-23

L'allenamento funzionale come ottimizzazione della prestazione. La prevenzione dagli infortuni.

2° Incontro:

Venerdì 31 Gennaio 2014 Ore 21-23

Linee guida per la scelta dei materiali. Principi di alimentazione.

3° Incontro:

Venerdì 7 Febbraio 2014 Ore 21-23

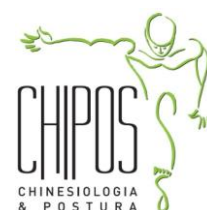
Gli aspetti fondamentali della programmazione stagionale. Aspetti tecnici funzionali alla corsa in montagna.

Info e Contatti:

e.mail: info@chipos.it

Telefono e fax:

0731.61124



MODULO ISCRIZIONE – CORSO TRAIL RUNNING

Nome: _____ **Cognome:** _____

Indirizzo: _____

Città: _____

C.A.P. _____ **Provincia:** _____

Telefono/Cellulare: _____

e-mail: _____

Incontri: (selezionare con una croce almeno un incontro)

- 1° Incontro: Venerdì 17 Gennaio 2014 – Allenamento Funzionale, prevenzione infortuni – 20€
- 2° Incontro: Venerdì 31 Gennaio 2014 – Materiale ed Alimentazione – 20€
- 3° Incontro: Venerdì 7 Febbraio 2014 – Programmazione e Tecnica – 20€
- 1° + 2° Incontro = 35€
- 2° + 3° Incontro = 35€
- 1° + 3° Incontro = 35€
- 1° + 2° + 3° Incontro = 50€

Modalità di pagamento: Tramite Bonifico Bancario intestato a:
T.T. CESENATICO A.S.D Banca Generali, via Cesenatico 575-D – 47042 Cesenatico (FC)
IBAN: IT16G0307502200CC8500508419 – BIC/SWIFT: BGENIT2T

Iscrizioni: Inviare via email a info@chipos.it o via fax al 0731.61124 il modulo di iscrizione compilato e firmato + copia ricevuta pagamento entro il **15 Gennaio 2014**

Io sottoscritto dichiaro di essere informato sul D.Lgs. 196/03 del 30/06/2003 “Tutela della persona e degli altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali”. Do il mio consenso affinché i sopra indicati dati personali siano raccolti e trattati secondo quanto disposto dalla stessa sopracitata legge per le attività promozionali dell’ UISP (Unione Italiana Sport per Tutti).

Luogo e Data: _____ **Firma:** _____

Info e Contatti:
e.mail: info@chipos.it
Telefono e fax:
0731.61124

