

Sky explorer *sport consulting*



organizza:

CAMPUS TRAINING IN ALTURA ***weekend*** ***di allenamento tecnico*** ***e integrazione costituzionale specifica***

DOVE:

Rifugio Vallandro
altitudine 2000 mt
Prato Piazza, comune di Braies Alta Pusteria Sudtirol

QUANDO:

da Venerdì 22 Luglio a Domenica 24 Luglio 2011

DESTINATO A:

Sky runners, Trail Runners, Triathleti,
atleti di medio/alto livello in possesso dei requisiti di
idoneità sportiva agonistica

SCOPI:

allenamento in altura
acquisizione delle tecniche e metodologie di training
integrazione ed alimentazione specifica

COSTI:

pensione completa con sistemazione in camera multipla euro 190,00
pensione completa con sistemazione in camera confort euro 250,00

ISCRIZIONI:

Salmaso Norberto... 333-4184941 Padova

PROGRAMMA



Venerdì 22 Luglio

ore 16.00: arrivo dei partecipanti al rifugio Valandro

ore 17.00: prima sessione di allenamento -TRAIL RUNNING a Prato
Piazza

ore 19.30:cena

ore 20.30: presentazione dei lavori e dei test che saranno effettuati,
relazione : allenamento in altura, *integrazione ed alimentazione
specifica*

ore 22.00: fine lavori

Sabato 23 Luglio

ore 8.00 :colazione

ore 9.00: seconda sessione training- analisi tecnica di corsa

ore 12.00: pranzo leggero

ore 14.00: terza sessione allenamento- salita Durrenstein

Picco di Valandro 2.839 m. sky running

ore 17.30: diagnosi costituzionale quadrato metabolico :fisiologia,
alimentazione ed integrazione
con applicazione pratica dell'integrazione personalizzata

Ore 19.30: cena

ore 21.00: tavola rotonda con ospite a sorpresa

ore 22.30 :fine lavori

Domenica 24 Luglio

ore 8.00: colazione

ore 9.00 :quarta sessione allenamento- test di valutazione fisica di campo

ore 12.00: pranzo

ore 14.00: fine lavori consegna attestati campus

in collaborazione con:

Natur Stube- *erboristeria Dobbiaco (BZ)*

Sky Explorer- *scuola di corsa ed avventura (PD)*

Organizzazione: SKYEXPLORER mail: skyexplorer@libero.it

www.skyexplorer.it Tel.3334184941