



Sport+passione

Tecnica+Formazione

Nutrire la propria passione significa crescere le proprie competenze come atleta.
Per farlo è necessario allenarsi non solo dal punto di vista fisico, ma anche dal punto di vista mentale.

► **TRAIL RUNNING** ◀
8-9-10 giugno 2018
Comelico Superiore (Belluno)

Coaching Esperienziale

“L’atleta riesce ad esprimere al meglio la propria performance quando riduce al minimo gli ostacoli personali interni e sviluppa la fiducia nelle proprie capacità di apprendere in modo naturale dall’esperienza diretta” (T. Gallwey).

Per crescere, migliorare e raggiungere i propri obiettivi sportivi, è necessario allenare la capacità di ascolto di quella parte interiore non sempre così visibile e accessibile.

SANDRO CACCIATORI

Educatore, formatore esperienziale, facilitatore dei processi di apprendimento e coach certificato AICP.



Formazione Tecnica

La preparazione per il trail running deve essere fatta in modo specifico, ma non sempre si ha tempo e modo di farlo. Ottimizzare le sedute di allenamento è fondamentale per chi ama questa disciplina ma deve gestire mille altri impegni quotidiani. In poco tempo, ci si può allenare e migliorare, seguendo alcuni semplici principi che a loro volta definiscono gli obiettivi che ognuno ha: continuità, aumento dei carichi di lavoro e un esercizio specifico sulla tecnica di salita e discesa.

NICOLA GIOVANELLI

Top runner del Team La Sportiva, preparatore atletico, ricercatore e docente di Scienze Motorie.



EthicSport

MAATMOX
ESPERIENZE FORMATIVE

BLACKROLL

SPORTLER
BEST IN THE ALPS



TRAIL RUNNING
8-9-10 giugno 2018

PROGRAMMA

venerdì sera: accoglienza e introduzione.

sabato mattina: 1h teorica su tecnica di corsa in salita e discesa. Uscita di 1h30.

sabato pomeriggio: esercizi di potenziamento e carico naturale con piccoli attrezzi per prevenzione e recupero infortuni.

sabato sera: workshop formativo (COMPETENZE VS MOTIVAZIONE) + sessione di coaching.

domenica mattina: l'utilizzo dei bastoncini in salita e discesa.

domenica pomeriggio: uscita di corsa e seduta di stretching, mobilità articolare e automassaggio miofasciale.

COSTO

QUOTA DI ISCRIZIONE A PERSONA: 230€ + iva.

La quota comprende vitto, alloggio, assicurazione, formazione, coaching esperienziale a cura di Sandro Cacciatori e formazione tecnica a cura di Nicola Giovanelli.

E se i tuoi familiari o i tuoi amici, vogliono accompagnarti, non esitare a farti seguire. Potranno farlo, condividere con te e con gli altri partecipanti gli spazi, i momenti conviviali di pranzi, cene e partecipare a una serie di attività che il territorio offre.

Il costo per gli accompagnatori è di 50€ + IVA al giorno per i maggiorenni e di 30€ + IVA al giorno per i minorenni.

Per informazioni e iscrizioni: annamaria.maestri@maatmox.it / 045.2377454

Per iscrizioni: <http://maatmox.it/trail-running-iscrizione/>

Modalità di pagamento: tramite PayPal oppure tramite bonifico bancario

UNICREDIT SPA Filiale di Verona - intestato a: MAATMOX s.r.l.

causale: NOME COGNOME - TRAIL RUNNING1

IBAN: IT51E0200811725000102316517



LOCATION



Soggiorno Don Bosco
Comelico Superiore (Belluno)

Ecco cosa i nostri sponsor metteranno a disposizione degli atleti iscritti... e le sorprese non finiscono qui!



EthicSport

MAATMOX
ESPERIENZE FORMATIVE

BLACKROLL

SPORTLER
BEST IN THE ALPS