



TRAIL RUNNING TRAINING CAMP, CORTINA D'AMPEZZO

Per chi desidera avvicinarsi alla corsa in montagna e per chi vuole allenarsi con intensità

17 – 19 Giugno; 22 – 24 Luglio; 19 – 21 Agosto 2016

Venerdì

Nel pomeriggio arrivo e sistemazione presso l'Hotel Villa Argentina, Pocol, Cortina d'Ampezzo

Ore 17.30: breve briefing con gli accompagnatori

Ore 18.00: prima uscita di trail running di circa 1h e 200 m D+

Ore 21.00: presentazione dello stage

Sabato

Ore 9.00: seconda uscita di trail running. Possibilità di pranzare in rifugio

Ore 16.00: seduta di potenziamento a carico naturale, stretching e rilasciamento mio fasciale con utilizzo di Foam Roller (~1h)

Ore 21.00: serata dedicata alla preparazione del trail runner: nutrizione, allenamenti, recuperi e curiosità

Domenica

Ore 9.00: terza uscita di trail running con parte dedicata alla tecnica di discesa su diversi terreni

Al rientro pranzo e ultimi confronti con allenatori ed accompagnatori

NOTE

- Il programma ed i percorsi potrebbero subire variazioni in base alle condizioni metereologiche
- Durata, sviluppo e dislivello delle uscite sono organizzate in base al livello dei partecipanti.
- È richiesto il certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica o stato di buona salute.

SERVIZI

- Lavaggio, pulizia e controllo abbigliamento e materiale
- Durante le uscite è possibile godere del servizio navetta anche in caso di rientro imprevisto
- Il ristorante dell'hotel mette a disposizione il menù sportivo e si rende disponibile per particolari esigenze nutrizionali e di orario dell'atleta
- È possibile utilizzare la sauna dell'hotel

PREZZI

- **330 euro**, comprensivi di 2 pernottamenti all'Hotel Villa Argentina con trattamento in pensione completa
- **300 euro**, comprensivi di 2 pernottamenti all'Hotel Villa Argentina con trattamento in mezza pensione
- **200 euro**, 3 uscite di trail running e attività pomeridiana e serale
- **150 euro**, 3 uscite di trail running

EXTRA (facoltativi)

- Valutazione funzionale e programmazione individualizzata dell'allenamento (150,00 euro)

