

DOWNHILL RUNNING TRAINING DAY

GIORNATA DI FORMAZIONE TEORICO/PRATICA SU PREPARAZIONE ATLETICA E TECNICA DELLA
CORSA IN DISCESA

Sabato 11 Febbraio – Gemona del Friuli (UD)

RunLab Udine in collaborazione con BLACKROLL® Italia organizza una giornata a Gemona del Friuli per migliorare la tecnica di corsa in discesa e prevenire gli infortuni.

Programma:

08.30: registrazione presso la Palestra GemonAtletica

09.00: introduzione teorica alla fisiologia e biomeccanica della corsa in discesa

10.00: prevenzione specifica nella corsa in discesa: aspetti propriocettivi e miofasciali

11.00: parte pratica in palestra (potenziamento, core training, self myofascial release)

13.00: pranzo presso Hotel Willy

15.00: parte pratica sul campo (discesa su diversi tipi di terreno in zona Gemona-Cuarnan)

17.30: conclusione dei lavori

*Le lezioni saranno tenute dal dott. **Nicola Giovanelli** e dal fisioterapista dott. **Giacomo Passoni**.*

Il corso sarà confermato con un numero minimo di 10 partecipanti e le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento dei 20 partecipanti.

Prezzo:

70 euro per iscrizioni entro il 31 gennaio.

80 euro per iscrizioni dopo tale data.

Riduzione di 10 euro per clienti RunLab e prezzo agevolato per studenti di Scienze Motorie.

La quota di iscrizione comprende: ingresso in palestra e utilizzo spogliatoi, pranzo, gadget (Duoball BLACKROLL), prodotti Ethic Sport, buono sconto del 25% presso Area Sport di Tavagnacco, buono sconto per iscrizione Trail 3 Castelli e per prodotti Ethic Sport presso la Farmacia Bissaldi di Gemona del Friuli.

Info e iscrizioni: giovanellinicola@gmail.com oppure 3404665094

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO: l'obiettivo è quello di trasmettere nozioni pratiche sugli esercizi specifici per allenare la discesa (in palestra) e sulle tecniche di corsa più corrette per migliorare la performance (su sentiero). Inoltre sarà messo l'accento su esercizi che possono aiutare a prevenire gli infortuni durante le gare di corsa in montagna.

A CHI E' RIVOLTO IL CORSO: studenti di scienze motorie, tecnici e preparatori atletici, ma anche atleti che vogliono migliorare la tecnica di discesa ed apprendere alcuni esercizi specifici per la prevenzione degli infortuni.

Nicola Giovanelli: Dottore di ricerca in fisiologia e biomeccanica dell'esercizio fisico e docente a Scienze Motorie (Università di Udine) con diverse pubblicazioni sull'energetica e la meccanica della corsa di ultra-endurance. E' anche preparatore atletico specializzato nella corsa in montagna e prosegue i suoi studi sulla corsa in discesa presso l'Università di Udine.

Giacomo Passoni: Fisioterapista, ideatore del progetto RunLab Udine. Specializzato nella cura e prevenzione degli infortuni legati alla corsa su lunga distanza e al trail-running. Collabora, all'interno del suo studio sito in Udine, con atleti professionisti del running.