

RUNNING PACKS

i nostri speciali pacchetti per tutti i runners, dai neofiti agli avanzati



BASE

per chi vuole avvicinarsi in modo graduale e scientifico al mondo della corsa

INTERMEDIO

per chi già corre e vuole porsi un obiettivo come terminare al meglio la sua prima 10km, o mezza maratona o maratona

EVOLUTO

per tutti i runners amatori che vogliono migliorare le proprie prestazioni agonistiche

I pacchetti sono costruiti su misura in base alle caratteristiche di ogni soggetto, al tempo disponibile da dedicare alla corsa e all'obiettivo da raggiungere. Il nostro valore aggiunto sono le uscite individuali sul campo con il coach in cui avrete preziosi consigli sulla tecnica di corsa e su come renderla più efficace in modo da migliorarne l'efficienza e prevenire possibili infortuni.

COME FUNZIONA

Ogni pacchetto ha una durata di 4 mesi e comprende:

- ✓ 2 sedute tecniche individuali da 1 ora con il nostro coach
- ✓ stesura di un programma di allenamento personalizzato
- ✓ revisione del programma e feed-back settimanali in base all'andamento del lavoro



IL NOSTRO COACH

Andrea Soffientini allenatore FIDAL runcard che da anni allena sul territorio. Atleta con ottimi piazzamenti in gare nazionali e internazionali in gare di fondo e mezzofondo.