

CORRI IN COMPAGNIA

 equiperun

ALLENAMENTI DI GRUPPO

SEDI DI ALLENAMENTO: Campo di Marte, parco delle Cascine o parco dell'Albereta

DURATA: 1 ora circa

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORSO	principianti (P) esperti (E)	esperti	principianti	esperti	esperti	principianti (P) esperti (E)
ORARIO	19.00 (P) 19.30 (E)	18.40	18.30	18.40	18.30	9.30 (E) 10.30 (P)
SEDE	Albereta (P) Cascine* (E)	Campo di Marte	Campo di Marte	Campo di Marte	Campo di Marte	Cascine**

* passerella pedonale ** piscina delle Pavoniere

Per chi si **avvicina per la prima volta alla corsa** e vuole allenarsi in sicurezza (**principianti**), o chi ormai la pratica da tempo e **ha voglia di correre in gruppo** per nuovi stimoli e motivazioni (**esperti**). Chi ha patologie a carico dell'apparato muscolo-scheletrico e/o cardiovascolare sarà valutato singolarmente.

"Avviamento alla corsa" (principianti) - OBIETTIVO: Acquisire la giusta tecnica e autonomia di corsa, eseguire piccoli esercizi di prevenzione degli infortuni.

OBIETTIVO FINALE: Correre 10km o distanze più brevi su percorsi più impegnativi.

"Perfezionamento della corsa" (esperti) - OBIETTIVO: Perfezionare la tecnica di corsa ed eseguire allenamenti specifici finalizzati al miglioramento di precise caratteristiche.

OBIETTIVO FINALE: Correre una mezza maratona (21km) o distanze più brevi su percorsi più impegnativi.

Abbonamento 2 mesi – 1 gg a settimana: 55,00 €

Abbonamento 2 mesi – 2 gg a settimana: 90,00 €

 equiperun

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Firenze

320 3049052
info@equipe.run
www.equipe.run

