

# CORRERE È UNO STILE DI VITA

 **equiperun**

## PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Programma di allenamento personalizzato **da quattro settimane a un anno** per preparazioni atletiche ma anche per neofiti.



### PER CHI É GIÀ ALLENATO

Dedicato a chi già pratica regolarmente questo sport e vuole curare solo la parte finale della preparazione in vista di una gara specifica.

### PER CHI É IN PREPARAZIONE

Dedicato a chi vuole curare gli aspetti dell'allenamento a 360° e arrivare ad una specifica competizione al massimo della propria forma.

### PER CHI É NEOFITA

Dedicato a chi si avvicina a questo sport per la prima volta e ha bisogno di una guida che lo accompagna evitando infortuni e spiacevoli errori.

PERIODO	PREZZO
1 MESE	<b>30 €</b>
2 MESI	<b>60 €</b>
3 MESI	<b>85 €</b>
4 MESI	<b>110 €</b>

PERIODO	PREZZO
5 MESI	<b>135 €</b>
6 MESI	<b>160 €</b>
7 MESI	<b>185 €</b>
8 MESI	<b>210 €</b>

PERIODO	PREZZO
9 MESI	<b>235 €</b>
10 MESI	<b>260 €</b>
11 MESI	<b>280 €</b>
12 MESI	<b>300 €</b>

Bonifico intestato a: Lorusso Giovanni  
Banca CR Firenze  
IBAN IT31 K030 6902 8931 0000 0000 533

320 3049052  
gianni@equipe.run  
www.equipe.run

