

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

NO LIMITS



ORGANIZZA:

SABATO 20 E DOMENICA 21 OTTOBRE 2018

PRESSO PRETTY SUN LUNA VIA CAPRONNO, 1 - SESTO CALENDE -VA

STAGE SULLA PREPARAZIONE ATLETICA DEL BINOMIO A 360°

CON LA DOTT.SSA RITA TOFANI MEDICO VETERINARIO

FISIATRA ESPERTO IN
PREPARAZIONE
ATLETICA DEL CANE
SPORTIVO



E CON

MARCO TAVOLA



PERSONAL TRAINER

E COACH

**IL RISULTATO DI UNO SPORT COME L'AGILITY E' FRUTTO
DELLA PREPARAZIONE ATLETICA DI ENTRAMBI GLI ATLETI**

MAX 12 BINOMI - UDITORI ILLIMITATI

INFO, COSTI E PRENOTAZIONI AL 347-1408115

PROGRAMMA:

Giorno 1

-I movimenti

-La biomeccanica nella corsa e nel salto

-Cambi di direzione e ripartenze

-Come strutturare una routine di allenamento/gara (Warm up, recupero e stretching)

Giorno 2

- Gli infortuni e le patologie

- Mobilità e stabilità

- Velocità, reattività e agilità

- Potenziamento muscolare

- Cosa e come allenarsi per essere prestanti in campo