



Training Day Velocità e Ostacoli

Produzione di velocità nelle corse piane e ad ostacoli

Dai 60mt ai 400hs, similitudini e differenze nelle partenze

Impianto Atletica Campi - Via di Gramignano, 151 Campi Bisenzio (FI)

DIRETTORE TECNICO: Renzo Romano

COACH: Alessandro Vigo

DOMENICA 20 OTTOBRE 2024

(termine ultimo per le iscrizioni 10 ottobre 2024)

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Ore 10.00 Inizio giornata e benvenuto

Ore 10.00 – 12.00 Teoria e Formazione in aula

Ore 12.30 – 14.00 Pranzo presso l'impianto di atletica

Ore 14.30 – 17.30 Training in pista

Ore 17.45 Consegna attestati e saluti

COSTO: € 40.00 A PERSONA

(il costo comprende training teorico e in pista, pranzo, attestato e gadget)

Per informazioni & iscrizioni

Silvia Servadei qasportsmedia@gmail.com | mobile 333 955 7317

Renzo Romano renzo.rom@libero.it | mobile 347 628 3789