



**straLugano**

**suva**

**mynutrifits**  
nutrirsi in modo equilibrato  
sport - benessere - perdita di peso  
<http://mynutrifits.ch> info@mynutrifits.ch  
Mauro Biasca +41 78 694 24 99

# Allenati come i professionisti..... ...con i professionisti

## LA NOSTRA OFFERTA

Giornata di riflessione sulla preparazione invernale per podisti.

Aspetti teorici e pratici di ogni mezzo d'allenamento (forme ginniche, tecnica della corsa, rigenerazione, fondo lento, fondo medio e salite, ripetizioni, sprint in salita, scuola della corsa, gioco della corsa, sport alternativi).

## A CHI CI RIVOLGIAMO

Podisti interessati a conoscere i segreti dei professionisti con tutti i dettagli teorici e pratici.

## GLI ISTRUTTORI

**Abraham Tadesse** campione europeo di mezza-maratona.  
**Luigi Nonella** allenatore squadra nazionale di maratona.

## PERCHÉ PARTECIPARE?

Per migliorare considerevolmente la prestazione ed evitare infortuni di sovraccarico.

## Centro Mövat di Cadenazzo

**29, 30 ottobre 2016**

**31 ott.** riservato ai giovani dai 16 ai 23 anni

**Fr. 160\* adulti / Fr. 80\* giovani**

massimo di 20 partecipanti per giornata  
precedenza ai primi 20 iscritti

\*prezzo per una giornata, pranzo incluso

**Iscrizione entro il 16 ottobre 2016**

[movat@bluewin.ch](mailto:movat@bluewin.ch) / 079 223 85 20