



Allenamento ASTi per i giovani

L'ASTi invita tutti i giovani, che desiderano migliorarsi nella corsa, ad un allenamento settimanale completo e di alta qualità. A dirigere l'allenamento sarà Luigi Nonella, uno degli allenatori di maggior esperienza in materia di corsa a piedi a livello svizzero.

L'allenamento sarà composto da una parte di corsa all'esterno (generalmente di tipo intensivo) combinata con delle attività in palestra (forza, stretching, ginnastica, circuit training, e sicuramente anche dei giochi).

La teoria sull'allenamento, la tecnica della corsa, il potenziamento muscolare, gli sprint in salita e gli esercizi di ginnastica da fare poi a casa sono degli esempi di temi che verranno trattati durante i primi allenamenti.

Si darà inoltre la possibilità ai partecipanti di eseguire uno "status muscolare" (con un fisioterapista), un'analisi del sangue (con un medico sportivo) ed eventualmente il Test Conconi.

Ecco le informazioni essenziali:

Luogo Palestra della Scuola Media di Camignolo.

Giorno e orario Tutti i martedì, dalle 18.00 alle 20.00, a partire dal 15 gennaio 2008.

Partecipanti Questo allenamento è pensato per tutti i giovani che si allenano regolarmente, che vogliono migliorare la tecnica della corsa e che desiderano aumentare la loro capacità aerobica. Per partecipare, oltre ad una certa continuità nella presenza, sono richieste tre condizioni:

- età minima 14 anni;
- minimo 3 allenamenti settimanali regolari;
- essere socio di una società affiliata all'ASTi.

Costo del corso Tutte le spese sono a carico dell'ASTi.

Allenatore Luigi Nonella è docente di educazione fisica ed è allenatore diplomato AOS (Associazione Olimpica Svizzera). Ha allenato la squadra nazionale svizzera di atletica leggera partecipando a cinque campionati del mondo ed alle olimpiadi. È stato pure allenatore personale di numerosi sportivi ticinesi e confederati, in tutte le discipline della corsa a piedi: nel mezzo fondo, nel podismo su strada, nella maratona, nella corsa d'orientamento, ...

Iscrizione Si richiede un'iscrizione entro il 10 gennaio, per e-mail (caia.ste@bluewin.ch), per telefono (091 930 62 66) o per SMS (079 413 83 68) a Stefano Maddalena, che fungerà da assistente agli allenamenti.