

ISCRIVITI
ORA!

Sportmedizin
KERENZERBERG

WEEKEND DI CORSA IN TICINO

Misurare – Comprendere – Migliorare

Tema: pianificazione degli allenamenti

Con un test della corsa e la misurazione del lattato rileveremo la vostra capacità di prestazione e i vostri parametri di allenamento. I dati raccolti saranno analizzati e poi utilizzati per gestire l'intensità e la velocità degli allenamenti. Inoltre, grazie a un input teorico, imparerete a creare la vostra tabella d'allenamento individuale.

QUANDO?

Sabato, 11 marzo 2023, 09.00–17.00

Domenica, 12 marzo 2023, 09.00–11.30

DOVE?

Rivera, Centro sportivo Quadrifoglio

COSA?

Sabato mattina: Test 4x1000m con misurazione del lattato

Sabato pomeriggio: Teoria: "Come creare la propria tabella degli allenamenti" e parte fisica con scuola della corsa e forza

Domenica mattina: allenamento a intervalli usando i risultati del test
Possibilità di partecipare anche solo a singole parti del weekend!

CON CHI?

Elena Roos

MSc Scienze della salute ETH e orientista professionista

Lisa Tacchelli

MSc Scienze dello sport e della motricità, ex-ginnasta professionista

Luigi Nonella

Allenatore di corsa

Dr. med. Peter Züst

Medico federazione Swiss Orienteering

COSTI?

CHF 250.- per il weekend intero (senza pernottamento)

incl. Test 4x1000 m, misurazione del lattato, analisi, feedback della prestazione, allenamento con Elena e pranzo di sabato.

CHF 150.- solo test del lattato

CHF 200.- solo giornata di sabato

Elena Roos



Lisa Tacchelli



ISCRIZIONE ?

Via E-Mail a sportmedizin-kerenzerberg@hin.ch

Gli iscritti riceveranno ulteriori informazioni via e-mail.