

30. September bis 2. Oktober

LAUFCAMP MIT LUIGI NONELLA

Nationaltrainer der Schweizer Marathonläufer

Sie möchten sich laufend verbessern? Und konkrete Tipps und Übungen zu Rumpfstabilität, Fusskräftigung, Laufschule und Trainingsplanung kennenlernen? Dann erleben Sie drei spannende und lehrreiche Tage im Tessin mit Luigi Nonella.

Leistungen

- Betreuung vor Ort durch Luigi Nonella und sein Team
- Benützung des Centro Mövat in Cadenazzo
- Übernachtung mit Halbpension im Hotel La Perla, St. Antonino (1 km von der Ausfahrt Bellinzona Süd entfernt). Für den Transport vom Hotel ins Sportzentrum stehen E-Bikes von Merida zur Verfügung

Freitag, 30. September

- 14.30 Anreise, Begrüssung und kleine Einführungstheorie
- 16.30 Einlaufformen, Laufschule und Stretching
- 19.00 Abendessen
- 20.30 Theorie: Trainingslehre

Samstag, 1. Oktober

- 8.15 Beweglichkeit
- 8.30 Frühstück
- 10.00 Training Allgemeine Kraft; spezifische Kraft; Bergsprint
- 16.30 Training Fahrtspiel; Intervallformen
- 19.00 Abendessen
- 20.30 Theorie: Trainingslehre

Sonntag, 2. Oktober

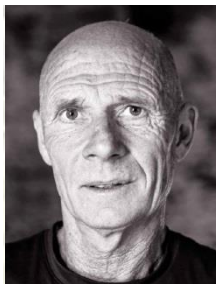
- 8.00 Frühstück
- 9.30 Mitteltempo und Velotest für Läufer
- 12.30 Theorie: Trainingslehre und Fragen

Kosten

- Im Doppelzimmer Fr. 580.– (pro Person)
- Im Einzelzimmer Fr. 650.–

Anmeldungen bis spätestens 31. August an
luigi.nonella@bluewin.ch; 079 223 85 20





Dal 30 settembre al 2 ottobre

SEMINARIO DI CORSA CON LUIGI NONELLA

Allenatore della squadra nazionale svizzera di maratona

Volete migliorare la vostra corsa? Allora frequentate questo interessante weekend in Ticino con Luigi Nonella ed il suo tema, avrete modo di imparare tanti esercizi di ginnastica per la stabilità del tronco, del piede, metodi di scuola della corsa, nonché esempi di piani d'allenamento equilibrati.

Prestazioni

- Accompagnamento sul posto da Luigi Nonella e il suo team
- Utilizzo della palestra del Centro Mövat a Cadenazzo
- Pernottamento con mezza pensione presso l'hotel La Perla di St. Antonino (1 km dall'uscita autostradale di Bellinzona sud). Per gli spostamenti dall'hotel al Centro sono a disposizione biciclette Merida.

Venerdì 30 settembre

- 14.30 Inizio del corso con saluto e breve teoria introduttiva
- 16.30 Riscaldamento, suola corsa e stretching
- 19.00 Cena
- 20.30 Teoria d'allenamento

Sabato 1 ottobre

- 8.15 Mobilità
- 8.30 Colazione
- 10.00 Forza generale e specifica, più sprint in salita
- 16.30 Gioco della corsa e corsa ad intervalli
- 19.00 Cena
- 20.30 Teoria d'allenamento

Domenica 2 ottobre

- 8.00 Colazione
- 9.30 Medio e prova bici per podisti
- 12.30 Teoria d'allenamento e domande

Costi

- In camera doppia Fr. 580.– (per persona)
- In camera singola Fr. 650.–

Iscrizioni entro il 31 agosto 2016 a
luigi.nonella@bluewin.ch; 079 223 85 20

