

# ALLENAMENTI GUIDATI PER PODISTI

PRONTI E PREPARATI A CORRERE

## OGNI MARTEDÌ SERA

dal 20 NOVEMBRE 2018 al 12 MARZO 2019

**Orario** 19.15-20.45

**Presso lo** Stadio Daciano Colbacchini  
(Piazza Azzurri D'italia - PD)

**Organizzato dal** CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO  
LIBERTAS DI PADOVA



[www.libertaspadova.it](http://www.libertaspadova.it)

# CORRERE

## ALLENAMENTI GUIDATI PER PODISTI

### OBIETTIVI DEL CORSO E CONTENUTO DELLE LEZIONI

La corsa è un'attività sempre più diffusa e sempre più coinvolgente. Correre è semplice, sano, divertente: correre è bello, ma è fondamentale farlo bene perchè sia davvero un beneficio, per il corpo, per la mente e per lo spirito.

L'obiettivo del Corso di formazione per podisti "Imparare a correre" è quello di fornire ai podisti principianti, ma anche a coloro che praticano la corsa da molto tempo, gli strumenti teorici e pratici per poter confrontarsi in maniera produttiva e soprattutto senza rischi alla pratica sportiva della corsa a tutti i livelli. Per questo si avvale di tecnici di provata esperienza sportiva e qualificazione

### PROGRAMMA

- Riscaldamento
- Mobilità generale
- Andature tecniche
- Defaticamento
- Stretching

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi basta compilare il modulo di tesseramento presente sul sito [www.libertaspadova.it](http://www.libertaspadova.it) e inviarlo a [info@libertaspadova.it](mailto:info@libertaspadova.it) con l'attestazione di pagamento.

Per frequentare il corso serve

- il certificato medico per l'attività non agonistica,
- abbigliamento sportivo.

### COSTO DEL CORSO

- 100 euro per tutti i TESSERATI LIBERTAS
- 100 euro + 10 euro per i non tesserati Libertas da versare sul c/c  
CPS LIBERTAS PADOVA - UNICREDIT  
IBAN IT 89 1 02008 12115 000 102117559

Per informazioni ed iscrizioni:

[info@libertaspadova.it](mailto:info@libertaspadova.it)

[www.libertaspadova.it](http://www.libertaspadova.it)

Segreteria 346.6435297 - Giorgio 349.1861710

# CORRERE