

# RUN.dagi

A.S.D. RUN.dagi  
via Oriana Fallaci 10 - 35036 Montegrotto Terme (PD)



**ASD RUN.dagi**

**promuove per tutti i suoi tesserati ed associati  
la possibilità di partecipare alla**

# **RUN.dagi** **run-academy 2020-21**

**Dal 13 Settembre 2020 al 1 Agosto 2021**

**Ritrovo in Piazza Libertà, Turri di Montegrotto Terme (PD) alle ore 7.30**

**Vestirsi in divisa e con indumenti tecnici congrui alla temperatura e alle condizioni meteorologiche della giornata. Portare uno zaino con il cambio. In caso di uscita autogestita munirsi di acqua per l'idratazione durante il percorso.**

Tutte le domeniche, in concomitanza con gli eventi o le uscite autogestite dall'ASD come allenamento di gruppo, la presenza del tecnico ci aiuterà nella tecnica e seguirà sia chi sta muovendo i primi passi nel mondo del running e dell'atletica leggera, sia chi runner lo è già ma vuole migliorarsi. Saranno inoltre affrontati i temi di Carico, Sovraccarico, Scarico, Meccanismi energetici, Ripetute, Alternato, Andatura di riferimento, Fondo Lento e Fondo Progressivo. Con frequenza trimestrale si affronteranno anche approfondimenti sull'importanza dell'alimentazione e il modo corretto di utilizzare gli integratori.

Le attività saranno svolte nel rispetto delle norme d'igiene e del distanziamento fisico.