



TRAINING DAYS DECATHLON

**ALLENAMENTO PODISTICO
DI GRUPPO
▶ GRATUITO**

**CON
ELEONORA BAZZONI**
ATLETA E ALLENATRICE NAZIONALE
FIDAL



DAL 2 APRILE
TUTTI I SABATI ALLE H. 10:00
PRESSO DECATHLON PRENESTINA

T-shirt tecnica a tutti i partecipanti



DECATHLON
PRENESTINA

Via Prenestina 940 - 00155 ROMA - tel. 06.22440167

INFO E ISCRIZIONI:
Presso Decathlon Prenestina
eleonora.bazzoni@decathlon.com
tel/WhatsApp 346.8567069

SEGUICI SULLA PAGINA FACEBOOK



TRAINING DAYS



Decathlon Prenestina con la collaborazione tecnica di Eleonora Bazzoni (allenatrice FIDAL) organizza una serie di allenamenti in vista dei prossimi impegni agonistici.

La partecipazione è gratuita ed è aperta a tutti gli amanti della corsa.

Il ritrovo è previsto tutti i sabato a partire dal 2 aprile alle ore 10.00 presso Decathlon Prenestina in Via Prenestina 940.

Il programma degli allenamenti sarà così suddiviso:

2 aprile : “Nozioni di riscaldamento-stretching –tecnica di corsa-defaticamento”

9 aprile: “Test di valutazione”

16 aprile: “La forza: iniziamo con le salite”

23 aprile : “Proviamo l'interval training”

30 aprile. “Conosciamo il circuit training “

7 maggio: “Il progressivo”

14 maggio: “Test di valutazione o gara”

21 maggio: “Pregara”

22 maggio: GARA Cross Country 3,5 km / 7, 5 km

Ti potrai iscrivere tramite mail all'indirizzo eleonora.bazzoni@decathlon.com oppure direttamente nel punto vendita Decathlon Prenestina.

Ti aspettiamo il 2 aprile. **A tutti i partecipanti in regalo una t shirt tecnica .**

