

Master Week

High Level Training

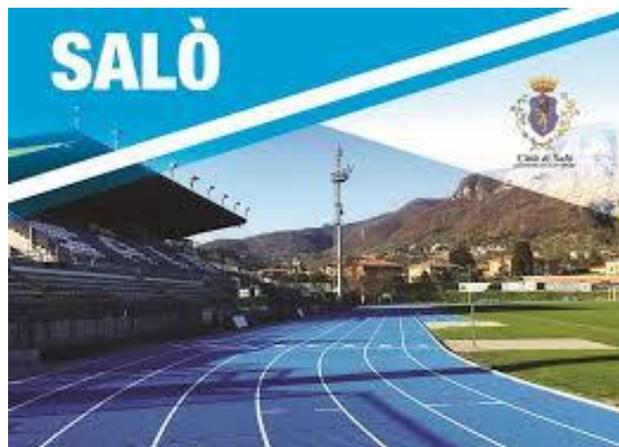
12 - 16 luglio 2019 Salò (BS)

Master Week | Di cosa si tratta

- Tre e/o cinque giornate di preparazione atletica specifica, dedicate esclusivamente ad atleti Master (over 35), con la direzione e supervisione di tecnici specialisti;
- Saranno svolte delle sessioni tecniche in pista precedute e seguite da briefing di confronto e condivisione
- Struttura sportiva: Impianto di Atletica Leggera di Salò - Via Valle
- Soggiorno e pernottamento Park Hotel Casimiro Village**** - San Felice del Benaco (BS)
- Direttore Tecnico: Andrea Benatti
- Organizzatori: Manzana Srl - Silvia Servadei | Emanuela Di Padova
- Luogo e data di svolgimento: Salò (BS) 12 - 16 luglio 2019

La location sportiva

- Nella splendida cornice del Lago di Garda presso l'impianto sportivo di Via Valle a Salò, si svolgeranno le sessioni tecniche che prevedono allenamenti specifici in pista, video e test anche in proiezione dei Campionati Europei Master #emac2019 #venice #italy
- A.S.D.Runners Salò, la società che ha in gestione l'impianto e sostenitrice dell'evento, garantisce la possibilità di utilizzo della pista di atletica e degli spogliatoi, unitamente alle attrezzature sportive necessarie.
- A disposizione inoltre il cronometraggio elettrico per le due giornate di test.



La location turistica

- Il quartier generale del raduno sarà Il Park Hotel Casimiro Village **** (Via Porto Portese, 22, 25010 San Felice del Benaco BS www.parkhotelcasimiro.it) albergo prescelto per il soggiorno degli atleti e sede dei brief e debrief tecnici.
- L'hotel dista 5 chilometri dall'impianto sportivo (15 minuti max di percorrenza), per i pasti sarà predisposto un menu sportivo dedicato ad accesso esclusivo dei partecipanti al raduno.
- A disposizione degli ospiti la SPA (un giorno di accesso gratuito per i soggiorni di oltre tre notti) e la piscina all'aperto.



Le specialità e i tecnici specialisti

- VELOCITA' | Valerio Bonsignore
- MEZZOFONDO | Paolo Prestipino
- SALTO IN ALTO | SALTI IN ESTENSIONE | OSTACOLI
Andrea Uberti con la collaborazione e il supporto de «Il Coach»
- SALTO CON L'ASTA | da definire

(numero massimo di atleti per specialità 10)

Programma provvisorio

	VENERDI'	SABATO	DOMENICA	LUNEDI'	MARTEDI
MATTINA	VIAGGIO	<ul style="list-style-type: none"> > BRIEFING SUL LAVORO TECNICO IN PISTA > LAVORO TECNICO IN PISTA 	<ul style="list-style-type: none"> > BRIEFING SUL LAVORO TECNICO IN PISTA > LAVORO TECNICO IN PISTA 	TEST CRONOMETRATI	ANALISI TEST CRONOMETRATI VIDEO ANALISI DIBATTITO: DUBBI E QUESITI
POMERIGGIO	<ul style="list-style-type: none"> > CHECK IN > INTRODUZIONE ALL'EVENUTO > PERIODIZZARE: LA CHIAVE DI VOLTA DEL TRAINING > RECUPERO E RIABILITAZIONE: IL VERO SEGRETO DELLE PRESTAZIONI > PREPARARE LA GARA: SE LA TESTA VA DA UN'ALTRA PARTE 	<ul style="list-style-type: none"> > DEBRIEFING LAVORO IN PISTA > ANALISI VIDEO-TECNICA DEI LAVORI > PERIODIZZARE NEL MICROCICLO > SINGOLE SPECIALITA': LEZIONE SU SPECIFICI STRUMENTI DI ALLENAMENTO > DIBATTITO: DUBBI E QUESITI SULLA PROPRIA ESPERIENZA AGONISTICA E DI TRAINING 	<ul style="list-style-type: none"> > DEBRIEFING LAVORO IN PISTA > ANALISI VIDEO-TECNICA DEI LAVORI > SINGOLE SPECIALITA': LEZIONE SU SPECIFICI STRUMENTI DI ALLENAMENTO > ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE NEI MASTER > DIBATTITO: DUBBI E QUESITI 	SPERIMENTARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO COMPLETA	CHECK OUT

I temi salienti

- **PERIODIZZARE: LA CHIAVE DI VOLTA DEL TRAINING**
- **RECUPERO E RIABILITAZIONE: IL VERO SEGRETO DELLE PRESTAZIONI**
- **PREPARARE LA GARA: SE LA TESTA VA DA UN'ALTRA PARTE**
- **PERIODIZZARE NEL MICROCICLO**
- **SINGOLE SPECIALITA': LEZIONE SU SPECIFICI STRUMENTI DI ALLENAMENTO**
- **DIBATTITO: DUBBI E QUESITI SULLA PROPRIA ESPERIENZA AGONISTICA E DI TRAINING**
- **ALIMENTAZIONE E PERFORMANCE NEI MASTER**
- **TEST CRONOMETRATI E ANALISI VIDEO**

Modalità di partecipazione

Sono state strutturate ben 4 modalità differenti di partecipazione per rendere l'evento fruibile al maggior numero possibile di atleti, qui di seguito descritte:

La prima opzione è quella più completa, prevede il soggiorno con pernottamento in camera doppia condivisa in pensione completa (colazione, 4 pranzi e 4 cene) e il pacchetto training di tre giorni di sessione tecniche in pista (12-14 luglio) più due giorni di test (15-16 luglio), briefing e debriefing, video e cronometraggi al costo totale di € 640.

La seconda opzione prevede il soggiorno con pernottamento in camera doppia condivisa in pensione completa (colazione, 2 pranzi e 2 cene) e il pacchetto training di tre giorni di sessione tecniche in pista (12-14 luglio) senza i due giorni finali di test, briefing e debriefing, video e cronometraggi al costo totale di € 380.

La terza opzione comprende il pacchetto training completo di tre giorni di sessioni tecniche più due di test, briefing e debriefing, video e cronometraggi, 4 pranzi e 4 cene, senza il pernottamento al costo totale di € 360

La quarta opzione comprende il pacchetto training di tre giorni di sessioni tecniche senza i due giorni di test, briefing e debriefing, video e cronometraggi, 2 pranzi e 2 cene, senza il pernottamento al costo totale di € 250

Modalità di adesione

Inviare una mail a s.servadei@manzanasrl.it o contattare Emanuela Di Padova al numero 347 0923976 per richiedere il modulo di pre adesione, da compilare e spedire come indicato sul modulo stesso;

l'evento è a numero chiuso (max 60 posti) e il termine ultimo di richiesta d'iscrizione è il 28 FEBBRAIO 2019;

una volta ricevuta la conferma dall'agenzia organizzatrice, riceverete il modulo di conferma di partecipazione, che sarà da restituire compilato e firmato, unitamente alla copia del bonifico bancario dell'importo pari al 50% del costo totale dell'opzione di partecipazione prescelta.

Il termine ultimo di invio conferme è il 31 MARZO 2019.

Il saldo del restante 50% entro il 31 maggio 2019.



Diffusione dell'evento

- Riviste, siti, pagine social e blog di settore

Alcuni esempi:

www.atleticalive.it 15.000 utenti medi al giorno

FB QA (QueenAtletica) 13.800 membri

FB Atletica nel sangue 20.000 membri

FB Tutti gli d'atleti d'Italia 8.000 membri

FB Queenatletica International 3.800 membri

Twitter QueenAtletica 1.200 follower



Diffusione dell'evento

- Sito e pagine social dedicate all'evento e degli sponsor
- Sito del Comune di Salò (con patrocinio)
- Stand informativo dedicato durante le competizioni di maggior rilevanza (esempio Campionati Italiani indoor Ancona febbraio 2019)
- Spot pubblicitari radiofonici (Radio 105 - Radio DeeJay - tbd)

*Non fermatevi là dove siete arrivati.
(Pitagora)*

Ci vediamo a Salò!



Andrea Benatti

Mail queenatletica@gmail.com

Cellulare 331 3729397

Silvia Servadei

Mail s.servadei@manzanasrl.it

Cellulare 333 9557317

Emanuela Di Padova

Mail stamina.emanuela@gmail.com

Cellulare 347 0923976

