Master Weekend Summer

High Level Training

24/25/26 luglio 2020 Salò (BS)

Manzana

Master Weekend | Di cosa si tratta

- Tre giornate di teoria e preparazione atletica specifica, dedicate ad atleti Master e open per tutte le categorie, 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) 24/25/26 luglio 2020

Manzana

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, anche in proiezione dei Campionati Italiani Outdoor di Arezzo
- 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.

Manzana

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 ai partecipanti al raduno.
- A disposizione degli atleti e dei loro accompagnatori le piscine all'aperto e l'accesso al lago.

Le specialità e i tecnici specialisti

- VELOCITA' | Valerio Bonsignore
- MEZZOFONDO | Paolo Prestipino
- SALTO IN ALTO | SALTI IN ESTENSIONE | OSTACOLI

  Andrea Uberti con la collaborazione de «Il Coach»
- LANCI (propedeutica) | da definire

(numero massimo di atleti per specialità 10)

Manzana

Programma provvisorio

	Venerdì 24 luglio	Sabato 25 luglio	Domenica 26 luglio
Mattina	Viaggio di trasferimento	Allenamento in pista	Allenamento in pista/Test
Pomeriggio	Aula, teoria e briefing	Allenamento in pista/Test	Debriefing, video, condivisioni e saluti
Sera	Cena	Master Weekend Party	

Manzana

Master Weekend - I temi salienti

- PERIODIZZARE: LA CHIAVE DI VOLTA DEL TRAINING
- PREPARARE LA GARA
- PERIODIZZARE NEL MICROCICLO
- SINGOLE SPECIALITA': LEZIONE SU SPECIFICI STRUMENTI DI ALLENAMENTO
- DIBATTITO: DUBBI E QUESITI SULLA PROPRIA ESPERIENZA AGONISTICA E DI TRAINING
- ANALISI VIDEO
- CONTRIBUTO DI PROFESSIONISTI SU ARGOMENTI RIGUARDANTI TEMATICHE SPORTIVE

Manzana

Emergenza sanitaria

- Ogni attività descritta sarà svolta attenendosi rigorosamente alle regole indicate dall'organo competente
- Le location selezionate hanno eseguito la sanificazione prevista e seguito tutti i protocolli designati per la riapertura
- Per qualsiasi informazione e per sentirvi SICURI non esitate a contattarci, vi forniremo tutte le indicazioni!

Modalità di partecipazione e costi

- La prima opzione prevede il soggiorno con pernottamento in camera doppia condivisa (fino ad esaurimento posti) in pensione completa (colazione, 2 pranzi e 2 cene), pacchetto training (allenamento in pista, test, analisi video e programmazione) massaggiatore, accesso libero alla piscina, gadget al costo totale di € 395

- La seconda opzione senza pernottamento comprende il pacchetto training (allenamento in pista, test, analisi video, programmazione) massaggiatore, gadget al costo totale di € 265

  (possibilità di pranzo e cena presso l'Hotel Casimiro al costo di €30 + €5 di pacchetto bevande | con accesso libero alla piscina)

Manzana

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 40 posti) e il termine ultimo di richiesta d'iscrizione è il **15 GIUGNO 2020**;

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 saldo del restante 50% entro il 15 LUGLIO 2020.

Manzana

«Non dateci un buon motivo per smettere, ma una valida ragione per ricominciare. Sempre.»

Ci vediamo a Salo'!!

Silvia Servadei

Mail s.servadei@manzanasrl.it

Cellulare 333 9557317

Emanuela Di Padova

Mail info@manzanasrl.it

Cellulare 347 0923976

Manzana