ATLETICA
ALTOGARDA E LEDRO

in collaborazione con

Riccardo Oliari
Istruttore Federazione Italiana Triathlon

organizza

"My 1st Vivicittà Run"

Programma di allenamento che ti porterà a correre, divertendoti, la gara podistica Vivicittà

Il programma si basa su un metodo di lavoro già collaudato con successo, prevede da 2 a 3 allenamenti settimanali gestiti individualmente negli orari a te più comodi sulla base delle indicazioni e delle tabelle fornite dal coach, e comprende:

- ✓ **Incontro iniziale l'8 gennaio 2014 presso la sede Atletica Altogarda e Ledro ad Arco (TN)**
- ✓ **Predisposizione tabelle di allenamento ogni 4 settimane fino all'evento Vivicittà 2014**
- ✓ **3 allenamenti collegiali, uno al mese, con il coach presso il Centro Sportivo via Pomerio ad Arco (TN)**
- ✓ **1 canotta run tecnica Asics**
- ✓ **Tesseramento F.i.d.a.l. Master Atletica Altogarda e Ledro per l'intero anno 2014 (per i non tesserati)**
- ✓ **Iscrizione gara Vivicittà 2014 con pettorali riservati**
- ✓ **Assistenza alla partenza con ritiro pettorale e pacco gara**
- ✓ **Pacer durante la gara Vivicittà 2014**
- ✓ **Membership gruppo Fb dedicato all'iniziativa "My 1st Vivicittà Run"**
- ✓ **Accesso libero al Centro Sportivo via Pomerio di Arco (TN) per tutto l'anno 2014**
- ✓ **Sconto 10% sui corsi fitness "Ginnastica con Gio"**

Costo promozionale *una tantum* di € 70,00 per i tesserati Atletica Altogarda e Ledro e di € 95,00 per i non tesserati (resta a carico del partecipante la visita medica di idoneità sportiva con la dicitura "atletica leggera")

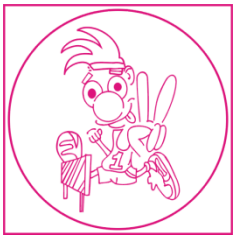
L'iniziativa è aperta a tutti, neofiti della corsa e non. L'unico **requisito richiesto** è la voglia di correre e di divertirsi!

Inizio attività **mercoledì 8 gennaio 2014** con l'incontro collettivo di presentazione e termine il giorno dell'evento **domenica 13 aprile 2014**. Sarai seguito per l'intera durata del programma, le tabelle di allenamento e tutte le informazioni saranno fornite di volta in volta via email ai partecipanti

L'iniziativa è gestita da Riccardo Oliari, istruttore di 1° livello della Federazione Italiana Triathlon, triatleta, ciclista e podista, e ti porterà al traguardo della **Vivicittà 2014** con il sorriso sulle labbra!

COSA ASPETTI...? PRENOTA SUBITO LA TUA ISCRIZIONE!

info & iscrizioni

Giovanna - Resp. Master Atletica Altogarda e Ledro
349 2920100 | giovanna.scanavacca@gmail.com

Riccardo - Istruttore F.I.Tri.
380 3292045 | riccardo.oliari@alice.it