

## ESEMPIO PROGRAMMA ALLENAMENTI

|     | MATTINA   | POMERIGGIO  |
|-----|---|---|
| LUN | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | CIRCUITI DI FORZA<br>CIRCUITO PROPRIOCETTIVO<br>REATTIVITA' |
| MAR | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | CIRCUITI DI FORZA<br>CIRCUITO PROPRIOCETTIVO<br>REATTIVITA' |
| MER | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | SIMULAZIONE GARA  |
| GIO | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | CIRCUITI DI FORZA<br>CIRCUITO PROPRIOCETTIVO<br>REATTIVITA' |
| VEN | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | SIMULAZIONE GARA  |
| SAB | CORE STABILITY<br>CARDIO TRAINING<br>LAVORO PROPRIOCETTIVO<br>LAVORO PERCETTIVO | CARDIO  |



presso il  
**POLIAMBULATORIO SELICE 102**

Via G. Saragat, 1 - 40026 Imola (BO)

Tel 0542.64.38.32 - info@ps102imola.it - www.ps102imola.it



**IMPROVE  
YOUR  
PERFORMANCE.**



**L'ATHLETICS RACE ACADEMY NASCE CON L'OBIETTIVO DI FORNIRE UNA SPECIFICA PREPARAZIONE PSICO FISICA PER MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE IN GARA, LAVORANDO CON UN TEAM DI QUALIFICATI PERSONAL TRAINER SOTTO LA SUPERVISIONE DI PERSONALE MEDICO SPECIALISTICO (NUTRIZIONISTA, FISIOTERAPISTA, MEDICO DELLO SPORT)**

**FREQUENTANDO L'ATHLETICS RACE ACADEMY SCOPRIRAI SPECIFICI ED UNICI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO NATI DALL'UTILIZZO DI MACCHINARI TECNOLOGICAMENTE ALL'AVANGUARDIA NEL MONDO DELLO SPORT PERFORMANCE UNITI ALL'ESPERIENZA DEL CAMPIONE ITALIANO E TECNICO FEDERALE FMI RICCARDO MORETTI**

**IL PERCORSO DI TRAINING SI ARTICOLA IN:**

- > **TEST FISICI INIZIALI PER PERSONALIZZARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO**
- > **CONSULENZA ALIMENTARE**
- > **2 SETTIMANE DI ALLENAMENTO PRE-CAMPIONATO (MATTINO E POMERIGGIO) PER UN TOTALE DI 22 SEDUTE DI ALLENAMENTO**
- > **4 GIORNI DI RICHIAMO PRIMA DI OGNI WEEK-END DI GARA (MATTINO E POMERIGGIO) PER UN TOTALE DI 8 SESSIONI**
- > **SUPPORTO FISIOTERAPICO DURANTE TUTTO IL PERIODO DI ALLENAMENTO**
- > **"SOSPENSIONI ED ASSETTI" LEZIONI TEORICHE C/O**
- > **TEST FISICI FINALI PER VALUTARE I MIGLIORAMENTI**



**TM ASSETTI DI TIZIANO MONTI**

**PER SCOPRIRE I SEGRETI DI UN PERFETTO ASSETTO**



**POSSIBILITÀ DI CONVENZIONI CON STRUTTURE ALBERGHIERE DURANTE TUTTA LA DURATA DEL PERCORSO DI TRAINING**

**KIT DI BENVENUTO A TUTTI GLI ISCRITTI**

- > **2 T-SHIRT**
- > **1 ASCIUGAMANO**
- > **1 CONFEZIONE DI INTEGRATORE SALINO KIRON**



**RICCARDO MORETTI**

**CAMPIONE ITALIANO CLASSE 125cc 2009**

**PILOTA MOTOMONDIALE MOTO3**

**ATTUALMENTE COLLAUDATORE DELLA CLASSE MOTO3 E TECNICO FEDERALE FMI**

**IN COLLABORAZIONE CON**



**0542.64.38.32**  
**PRENOTA SUBITO IL TUO GIORNO DI PROVA GRATUITO**