

Training Camp Livigno

2/9 - 9/16 Agosto



Aletica Reggio propone per il secondo anno i Training Camp a Livigno con la coach Rosa Alfieri. Si tratta di una località al confine con la Svizzera, prediletta da atleti di ogni disciplina per diversi fattori: Luogo in altura ove è possibile correre/pedalare/allenarsi in piano a 1.800 metri di quota. Come sappiamo la rarefazione dell'aria in quota comporta un lavoro più intenso da parte dell'organismo il quale, una volta ridisceso in pianura, performa decisamente meglio.



Luogo fresco anche in estate e quindi ottimale per allenarsi. Ampia escursione termica che permette all'organismo di trovare nelle varie ore del giorno, la temperatura ottimale. Possibilità di lavorare su dislivelli importanti partendo da 1.800 per salire fin verso i 3.000. Luogo di villeggiatura bellissimo e ambito.



Programma

- * 6 allenamenti di corsa
- * 2 allenamento total body
- * 2 allenamento agility
- * 1 test valutativo

more info: 339/89.27.763



Durante la settimana potrete partecipare ad attività facoltative, organizzate dal camp.

- escursione con pranzo in malga
- noleggio mtb



Pernottamento in mezza pensione, (colazione e cena) acqua inclusa, presso l'Hotel ALPEN VILLAGE a Livigno.

