



# CORSO DI CORSA!



**dal 4 GIUGNO al 26 LUGLIO**

c/o la sede dell'Atletica Castello  
Via Reginaldo Giuliani, 518 - Firenze

**Corso per adulti di avviamento e  
perfezionamento all'attività podistica!**

dal 4 Giugno al 26 Luglio

**nei giorni di Martedì e Giovedì**

ritrovo 18:30 - **inizio 18:45** - fine 20:15

**Il corso sarà tenuto dal tecnico federale  
LUIGI FELICETTI e affronterà:**

- corretto riscaldamento
- corsa brevi distanze
- corsa medie distanze
- corsa lunghe distanze
- corretto defaticamento
- come evitare gli infortuni
- corretta alimentazione



**20 POSTI DISPONIBILI**

**Il corso alternerà un po' di teoria a molta pratica!**

Si parlerà, si riderà, si suderà!

Spogliatoi e docce disponibili gratuitamente.

Per chi lo desidera è possibile restare anche a cena.

**2 lezioni - € 12**

**4 lezioni - € 22**

**8 lezioni - € 40**

**12 lezioni - € 55**

**16 lezioni - € 70**

**Per informazioni:**

**[info@atleticacastello.it](mailto:info@atleticacastello.it)**

**Luigi: 338 7600326**

**Daniele: 328 6027715**

**Lorenzo: 347 8671747**



## PROGRAMMA DEL CORSO DI CORSA

Dal 04 giugno al 26 luglio  
(8 settimane)

**Ritrovo: ore 18:30**

**Orario: 18.45 - 20.15**

**Giorni: martedì e giovedì**  
[info@atleticacastello.it](mailto:info@atleticacastello.it)

### Giugno

**Martedì 4:** Presentazione corso + cos'è il riscaldamento, come si fa prima di un allenamento o gara. (25' - 30' corsa lenta)

**Giovedì 6:** (25' Riscaldamento + test condizioni fisiche (1x3000 m.)

**Martedì 11:** Cos'è la resistenza aerobica quando si fa, perché (40' corsa continua)

**Giovedì 13:** Come e quando si fa lo stretching + tecnica di corsa (35' corsa+stretching)

**Martedì 18:** Allenamento potenza aerobica, cos'è come si fa. (Risc. 20' + 4x1000 rec.3')

**Giovedì 20:** Quando si fa il defaticamento + allenamento alla velocità. (Riscaldamento 20' + stretching + 10x 100 m. veloci recupero 100 m. passo)

**Martedì 25:** Differenza fra le varie ripetute PA. R.Latt. P.latt. Velocità (2x1000 rec. 3' + 5x300 rec. 100 m. passo)

**Giovedì 27:** Potenziamento come quando perché es tecnici (30' corsa + skip balzi addominali. Dorsali Braccia)

### Luglio

**Martedì 02:** Esercizi per la tecnica di corsa (45' corsa + esercizi)

**Giovedì 04:** Riscaldamento + potenza aerobica (25' corsa + 8x400 m. rec. 200 m. Corsa)

**Martedì 09:** Corretta alimentazione + preparazione biologica (25' riscaldamento + velocità 3 x60 m. + 3x 80 m. + 3 x100. Rec. passo rec.3'tra le serie)

**Giovedì 11:** Come evitare gli infortuni (45' corsa tecnica di corsa)

**Martedì 16:** Esercizi di Potenziamento + ripetute in salita ( 25' riscaldamento + 10 x100 m. in salita rec. di passo + 15' corsa)

**Giovedì 18:** (25' riscaldamento + 8x 500 m. recupero 3'00")

**Martedì 23:** Cos'è il Fartlek (25' riscaldamento + Fartlek 10 x1' forte 1' piano)

**Giovedì 25:** Fine corso (Riscaldamento + test 3000 m.)

IL Coach  
Luigi FELICETTI  
Tel. 338 7600326

