



L'A.S.D. Polisportiva
I Lupi delle Alpi
organizza a VERRÈS



TRAIL

VERRÈS

TUTTI I MERCOLEDÌ:

- Allenamento funzionale in palestra
- Aggiornamento scheda di allenamento individuale
- Strategia per preparazione a gare e competizioni

CORSI PER:

MIGLIORARE CORSA IN SALITA E DISCESA

CONTROLLARE IL BARICENTRO

ADATTABILITÀ DELLA CORSA

CARDIOFREQUENZIMETRO

POLE STRATEGY



Per informazioni telefonare a

GIOVANNI BONIN 3483008933 - ELISA GIORDANO 3478804318

Visita il sito www.ilupidellealpi.com