

ISCRIVITI  
ORA!

Sportmedizin  
**KERENZERBERG**



# WEEKEND DI CORSA IN TICINO

Misurare – Comprendere – Migliorare

Imparare a conoscere i propri limiti e migliorare le proprie capacità di corsa in un fine settimana. Con un test della corsa e la misurazione del lattato rileveremo la vostra capacità di prestazione e i vostri parametri di allenamento. I dati raccolti saranno analizzati e poi utilizzati per gestire l'intensità e la velocità degli allenamenti. Riceverete anche un'introduzione alla scuola di corsa e a degli esercizi di rafforzamento specifici.

## QUANDO?

Sabato, 22 agosto, 09.00–17.00

Domenica, 23 agosto, 09.00–11.30

Sabato, 7 novembre, 09.00–17.00

Domenica, 8 novembre, 09.00–11.30

Lingua del corso: italiano

Lingua del corso: tedesco

## DOVE?

Rivera e Tesserete, canton Ticino

## CON CHI?

Elena Roos

MSc Scienze della salute ETH e orientista professionista

Lisa Tacchelli

MSc Scienze dello sport e della motricità, ex-ginnasta professionista

Luigi Nonella

Allenatore di corsa

Dr. med. Peter Züst

Medico federazione Swiss Orienteering



Elena Roos



Lisa Tacchelli

## COSTI?

CHF 250.- per il weekend intero (senza pernottamento)  
incl. Test 4x1000 m, misurazione del lattato, analisi, feedback  
della prestazione, allenamento con Elena e pranzo di sabato.

## ISCRIZIONE?

Via E-Mail a [sportmedizin-kerenzberg@hin.ch](mailto:sportmedizin-kerenzberg@hin.ch)  
Gli iscritti riceveranno ulteriori informazioni via e-mail.