

FIRENZEMARATHON 25 NOVEMBRE 2018

FIRENZE MARATHON TRAINING

FULVIO MASSINI

Direttore Tecnico Firenzemarathon
Personal Trainer
fulvio@fulviomassini.com

FILIPPO GALANTINI

Personal Trainer
filippo@fulviomassini.com

SILVIA STRADELLI

Sport Manager | Gestione iscrizioni
silvia@fulviomassini.com



TRAINING CONSULTANT SERVIZI PER LO SPORT

COSA FACCIAMO

PORTIAMO RUNNERS FELICI AL TRAGUARDO

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO INDIVIDUALI E ALLENAMENTI DI GRUPPO PER LA PREPARAZIONE ALLA FIRENZEMARATHON 2018

A CHI È RIVOLTO

Il programma si rivolge a runners di ogni livello che desiderano preparare la maratona con un piano di allenamento personalizzato

COME SI SVOLGE

Allenamento personalizzato (8 mesi)
Incontri per allenamenti di gruppo
Consulenza illimitata

QUANDO INIZIA

Inizio programmi di allenamento 18 marzo.
Possibilità di iscriversi fino al 17 giugno.

QUANTO COSTA

200,00 euro da Marzo per 8 mesi
180,00 euro da Aprile per 7 mesi
150,00 euro da Maggio per 6 mesi
120,00 euro da Giugno per 5 mesi

ALLENAMENTI COLLETTIVI

Ecco il calendario di incontri per allenamenti tecnici guidati inclusi nel costo del Firenzemarathon Training 2018.

Partecipazione singoli eventi 10,00 euro per i non iscritti al Firenzemarathon Training

18 Marzo - Test 10km

29 Aprile - Medio 14km

12 Maggio - Prove Ripetute

17 Giugno - 16km collinare

29 Settembre - Ripetute 3x 7km

4 Novembre - Lunghissimo 36km

11 Novembre - Mezza maratona. A seguire meeting su consigli tecnici per affrontare la Firenzemarathon

