

IVG

Loano: tutto pronto per la partenza dell'Accademia Trail di Redazione

04 Settembre 2018 - 18:26



Loano. Inaugura **mercoledì 19 settembre** la nuova iniziativa dell'Asd Krav Maga Parabellum, che prenderà il nome di **Accademia Trail**, preparazione atletica orientata al **running e al trail running**.

L'idea che sta alla base dell'Accademia Trail è quella di **svolgere tutta quella serie di esercizi fondamentali per il corretto approccio alla corsa e in special modo alla corsa in montagna**, che sono necessari per potenziare il proprio corpo, migliorare le proprie performance e, soprattutto, **evitare gli infortuni più comuni**.

Sono esercitazioni che andrebbero effettuate da tutti i runners ma spesso, per mancanza di stimoli, voglia, conoscenza o per semplice pigrizia vengono tralasciate o mal eseguite.

Lo scopo dell'Accademia Trail è quella di riunire tutti gli appassionati di running e trail running per una seduta settimanale nella quale svolgere sia esercitazioni tecniche utili a migliorare la tecnica di corsa e le capacità coordinative quali reazione, orientamento, equilibrio e propriocezione, sia esercitazioni fisiche mirate al potenziamento generale del corpo e dei muscoli interessati dall'azione di corsa ma non sufficientemente allenati durante la classica uscita.

La parte di preparazione fisico-atletica verrà gestita da Francesco Ravotti, istruttore di outdoor running e preparatore atletico per sport da combattimento, mentre la parte tecnica verrà seguita da Alessandro Casasola (nella foto), istruttore di trail running e atletica leggera.

Il corso si svolgerà tutti i mercoledì sera dalle ore 20 alle 21,30 presso la palestra delle scuole Ramella in corso Europa ed avrà una durata di 9 mesi, sarà aperto a tutti e sarà completamente gratuito per tutti i tesserati al settore Corsa in Montagna della ASD Krav Maga Parabellum.

Oltre alla seduta del mercoledì saranno proposte durante la stagione alcune giornate tematiche, come uscite su sentieri, mental coaching, corretto utilizzo di attrezzi specifici quali bastoncini, foam-roller, eccetera, con l'ausilio di professionisti e collaboratori esterni.

“Il mondo del running e in special modo del trail running è in grande espansione nelle nostre zone, speriamo con questa iniziativa di poter coinvolgere molte persone, appartenenti a diverse società sportive, accomunate dalla passione per questo sport e alla voglia di migliorarsi e tenersi in forma” spiegano dal **Team KMP.**

Per informazioni sul corso è possibile contattare Francesco al 3200421102.