



Lo sport la nostra missione  
gli sportivi il nostro diletto



AK Trainer



ak\_\_trainer



A.K. TRAINER

Staff altamente  
qualificato al servizio  
dei Runners.

Un trattamento da  
veri professionisti.

Uno stage in  
preparazione alla  
gara di 10 km



# AK TRAINING CAMP

ARENZANO (GE) 6-7-8 MAGGIO 2022

*Running  
& Race*

ISCRIZIONI APERTE  
DAL 15/3 AL 18/4 SU










WWW.APPNRUN.IT



351.9823151

info.aktrainer@gmail.com

- Tecnica di Corsa 
- Sviluppo della Forza 
- Mental Coaching 
- Prevenzione infortuni 
- Basi Teoriche 
- Fisioterapisti e osteopati 
- Pettorale Renten 



## poggio hotel

- Il **Poggio Hotel** ed il suo Staff saranno lieti di accogliervi nella loro **location esclusiva** in cui potrete rilassarvi tra un allenamento e l'altro e godere di tutti i comfort.
- Le **camere** sono **ampie e curate** ed il servizio impeccabile.
- **Parcheggio riservato.**
- **Arenzano** è un posto magico affacciato direttamente **sul mare.**

## servizi

- **Assistenza.** Il nostro staff sarà a tua disposizione durante tutto il soggiorno.
- **Fisioterapia.** Un servizio di assistenza fisioterapica pre e post allenamento.
- **Yoga.** Una seduta in armonia con gli allenamenti
- **Video Analisi.** Uno strumento importantissimo per aiutarti a migliorare le tue performance.

## pacchetti

**Pacchetto da 2 Notti**  
(arrivo 6/5 - partenza 8/5)

Prezzo: **€280**

**Pacchetto da 1 Notte**  
(arrivo 7/5 - partenza 8/5)

Prezzo: **€200**

Le quote comprendono:

**Pernottamento**  
**Pensione Completa**  
**Kit di abbigliamento**  
**Assistenza**  
**Allenamenti guidati**  
**Partecipazione alla**



## programma

### Venerdì

**14.00** - Arrivo e Check-in

**15.00 -18.00** - Allenamento

**19.00** - Cena

**21.00** - "Gestire le energie fisiche e mentali in gara"

### Sabato

**7.30** - Colazione

**8.30** - Arrivo clienti del sabato e check-in

**9.45** - Allenamento

**13.30 - Pranzo**

**16.00** - Mental training

**17.00-19.00** - Allenamento (collaborazione con Restart)

**20.00** - Cena

**21.00** - Tema a sorpresa

### Domenica

**7.30** - Colazione

**8.30-10.00** - Riscaldamento guidato & Pre-Start

**10.00** - Gara

**12.30** - Pranzo

**14.00** - Consegna videoanalisi, attestati & Saluti finali



Per partecipare occorre essere in possesso del **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO DI TIPO "B" PER L'ATLETICA LEGGERA/PODISMO** e del **GREEN PASS RAFFORZATO.**



**ISCRIVITI QUI!**

