10 mag. '11 - E' INIZIATO LO STAGE A&G IN ALTURA SUL VULCANO

Sono giunti ieri alla spicciolata ai duemila metri del Rifugio Sapienza gli atleti presenti allo "Stage A&G in attesa del giro".

Ieri sera subito il primo workshop previsto, quello sul MENTAL TRAINING con il nostro dr. Fabio Forzini,

ove sono state illustrate le tecniche e i segreti per la prestazione perfetta.

Stamani siamo proseguiti con il primo allenamento, prima un'ora a digiuno su e giù per i pendii del vulcano, a seguire colazione proteica e via di nuovo dalle 12 alle 15.30 sulla Pista Altomontana verso il Rifugio Galvarina.

Nel pomeriggio massaggi con il nostro Girlando Lentini, mentre stasera parleremo di "allenamneto in altura: quali i benefici".

Domani prevista la ricognizione del percorso della prossima Etna Marathon di sabato 14 maggio, ove alcuni nostri atleti prenderanno il via. Iva Zanni del Team Viner sarà al via con la maglia di leader di categoria del Marathon Tour e sarà lì per difenderla con tutte le forze. Forza Ivan!