STAGE-RELAX ALLE TERME DI CHIANCIANO dal 13 al 15 NOVEMBRE

Paolo Alberati insieme ad A&G Sporting è lieto di presentarvi una tre – giorni sportiva e di approfondimento tecnico nella campagna toscana, presso il centro termale di Chianciano Terme, nella struttura esclusiva dell’Hotel Villa Ricci, a due passi dal centro della cittadina toscana, ma immersi nel verde della collina. La data dello svolgimento è da venerdì 13 novembre a domenica 15. Lo scopo della tre giorni è quella di effettuare un ciclo termale di tre giorni utile a ripulire l’organismo dalle scorie della stagione ciclistica appena terminata e tonificarlo rendendolo pronto ad affrontare le rinnovate sfide della prossima stagione. Nel corso del soggiorno gli atleti avranno la possibilità di beneficiare di un particolare e studiato menù dietetico, atto alla detossificazione degli organi emuntori e dei tessuti muscolari. La possibilità di seguire un mini-corso di pilates e ginnastica posturale, consentirà agli atleti presenti di acquisire tutti gli strumenti utili per proseguire poi a casa propria con la tanto utile ginnastica posturale nel corso della stagione agonistica, allo scopo di riequilibrare il corpo e le fasce muscolari. Nei tre giorni ci sarà la possibilità di svolgere sei test di valutazione SRM e analisi plicometriche impostando programmi di allenamento nella metodica Born to Run System by Camorani. Briefing tecnici di informazioni sul training e l’alimentazione consentiranno agli atleti presenti di aumentare il proprio bagaglio di conoscenze e così lanciare uno sguardo alla stagione che viene più consapevoli di propri mezzi e con le “batterie” ricaricate a dovere. Per gli atleti più vicini, ci sarà la possibilità di partecipare anche a singoli eventi, senza pernottamenti o pasti consumati all’interno della struttura termale-alberghiera. Per info e prezzi vedi listino a seguire.

Per ogni ulteriore info su prenotazioni e logistica potete contattare alberati@aegsporting.com Oppure telefonare al 327.7370284

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Venerdì 13 novembre Arrivo di alcuni atleti nel primo pomeriggio per sostenere I sessione di test SRM I Ore 15 I Ore 16.30 I Ore 18 Dopo ogni singolo test merenda dietetica con frutta, thé verde, yogurt e primo ciclo di cure termali il venerdì per le 19.30 arrivo di tutti gli ospiti, a seguire cena e dalle 21.30 briefing di benvenuto con primo intervento su 1) ALLENAMENTO MUSCOLARE (Roto Press) e RESPIRATORIO (Altura e Maskerina) Sabato 14 novembre Ore 8 sveglia e passeggiata a stomaco vuoto di 30’ Ore 8.30 – 9.30 colazione Ore 9.30 – 10.30 briefing tecnico su 2) ALIMENTAZIONE SPORTIVA INVERNALE E DA GARA Ore 10.30 inizio attività termali / massaggi Ore 12.30 panino

Ore 13 -15 uscita in bicicletta II sessione di test SRM ore 13 - ore 14,30 - 16 - 17.30

Ore 15.30 Merenda dietetica a base di frutta, thé verde, yogurt Ore 16-18 ripresa attività termali / massag a seguire dalle ore 19.30 cena e dalle 21.30 briefing tecnico su 3) BIOPOSIZIONE SULLA BICI E DIFFEREN STRADA E MTB Domenica 15 novembre Ore 8 sveglia e passeggiata a stomaco vuoto di 30’ Ore 8.30 – 9.30 colazione Ore 9.30 – 10.30 briefing tecnico su 4) STAGIONE 2010 – ORGANIZZAZIONE TECNICA E GESTIONE MENTALE (con il dott. Fabio Forzini)

Ore 10.30 inizio attività termali / massaggi Ore 12.30 panino Ore 13 -15 uscita in bicicletta dietetica a base di uva, thé verde, yogurt... poi nel pomeriggio rientro a casa.

LISTINO PREZZI STAGE-RELAX - Trattamento di mezza pensione x 2 gg. . a persona € 11 giorno) - Panino + merenda dietetica (con Yogurt, frutta fresca di stagione, cereali, torte,Succhi, thè, acqua) x 2 gg. € 30,00 (15 euro al giorno) - Supplemento camera singola al gg. € 10,00 Prestazioni facoltative - Lezione Allegro Pilates (macchine) con personal trainer min. 4 persone € 20,00 a persona durata 60 min, - Trattamenti benessere circuito acqua a scelta : Sauna finlandese 30 min, Sauna Romana 45 min., Bagno turco 40 min. in Twin Spa € 25,00 - a persona min. 2 pax, - Percorso riequilibrio metabolismo/microcircolazione ad immersione con ossigeno OFURO KNEIPP € 30,00 a persona min. 2 pax. - Massaggio rilassante/ Aromoterapico 50 min totale corpo a scelta € 60,00 cad. Tali cifre includono: sistemazione in camere con servizi privati, vasca o doccia, phon, TV a colori con antenna satellitare, frigobar, telefono con linea diretta per l’esterno, cassaforte, cene con menu’ doppia scelta della cucina tipica toscana, Utilizzo sala per Vs. corso, Utilizzo “salone dell’Acqua” con dotazione di accappatoio, ciabattine e cuffia per tutto il periodo di permanenza incluso. Per i ciclisti-atleti locali (che non pernottano) i prezzi dei trattamenti e ingresso al salone dell’acqua rimangono alle stesse condizioni, I BRIEFING DI APPROFONDIMENTO TECNICO SONO A OFFERTA (incasso devoluto per aprire un’adozione a distanza di un “nostro” futuro piccolo giovane “atleta”, per ora più sfortunato) - Il costo di cene con menu’ doppia scelta, un ottimo modo per stare insieme in allegria, è di € 25,00. Costo Test SRM + programma di allenamento per 4 mesi (riservato nell’occasione ai soli atleti che pernottano, quindi provenienti da lontano) è secondo tariffa A&G Sporting