A&G SPORTING IN EMILIA: CONVEGNO SU ALLENAMENTO E...

Dopo il successo dell'iniziativa dello scorso anno, gli amici di Guastalla ci hanno invitato di nuovo l'11 gennaio 2009 a spiegare metodiche di allenamento e portare la nostra esperienza sul campo.

Così il prossimo 11 gennaio saremo di nuovo insieme per una full-immersion di Mtb e buon Lambrusco...

La giornata inizierà al mattino verso le 9 con un uscita in Mtb sulle Golene del Po, ove il 1 marzo si svolgerà l'Airon Bike, medio-fondo di Mtb oramai classica del panorama nazionale.

Poi a seguire pranzo e convegno su ORGANIZZAZIONE DELL ALLENAMENTO e PREPARAZIONE ALLA GARA.

In più daremo suggerirenti su COME ALLENARE LA SALITA IN PIENA PIANURA PADANA: tecniche e suggerimenti.

Per maggiori info cliccate sul sito ufficiale del Team Sculazzo: http://www.teamsculazzo.com/Storico/alberati09.htm