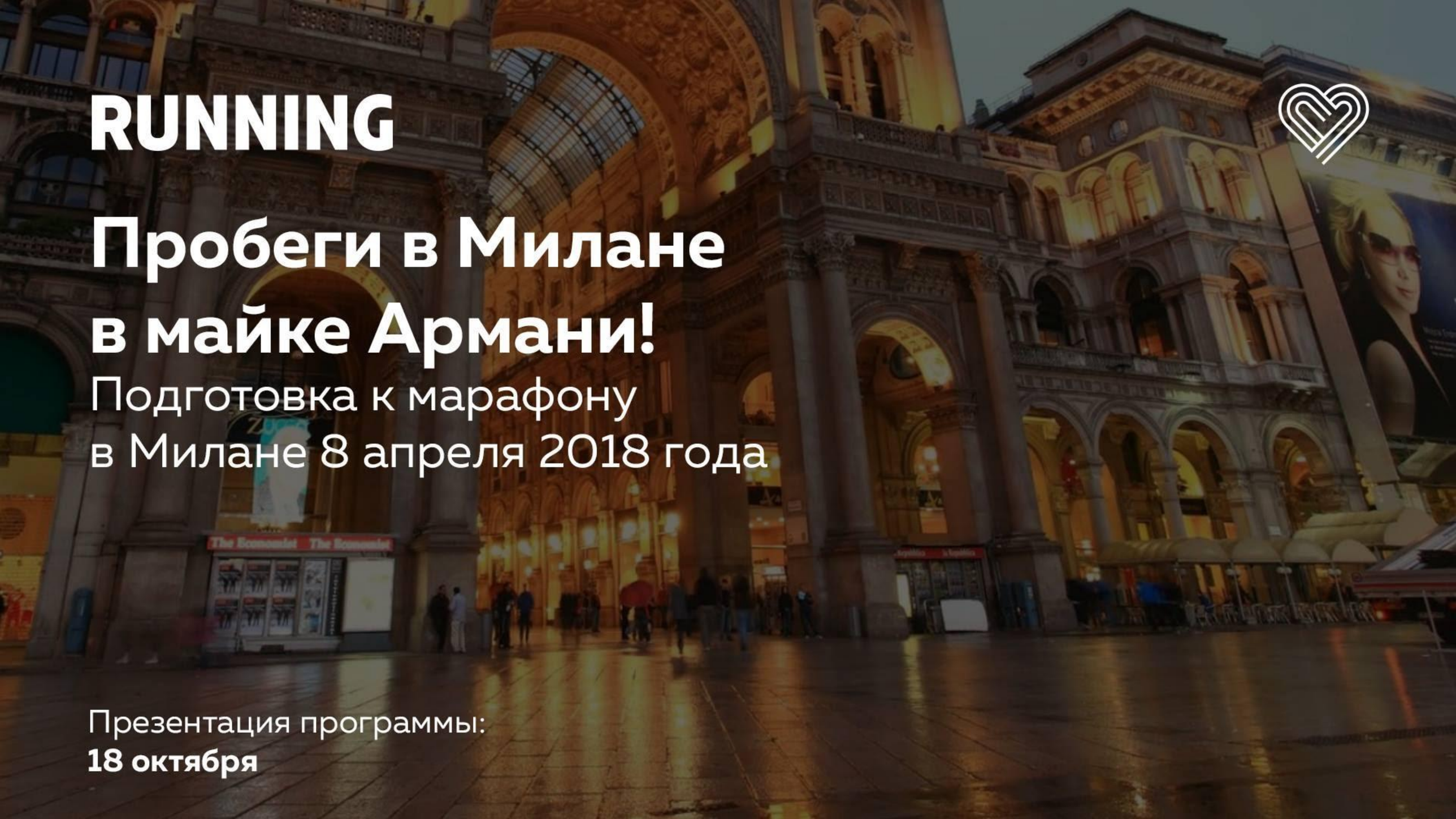
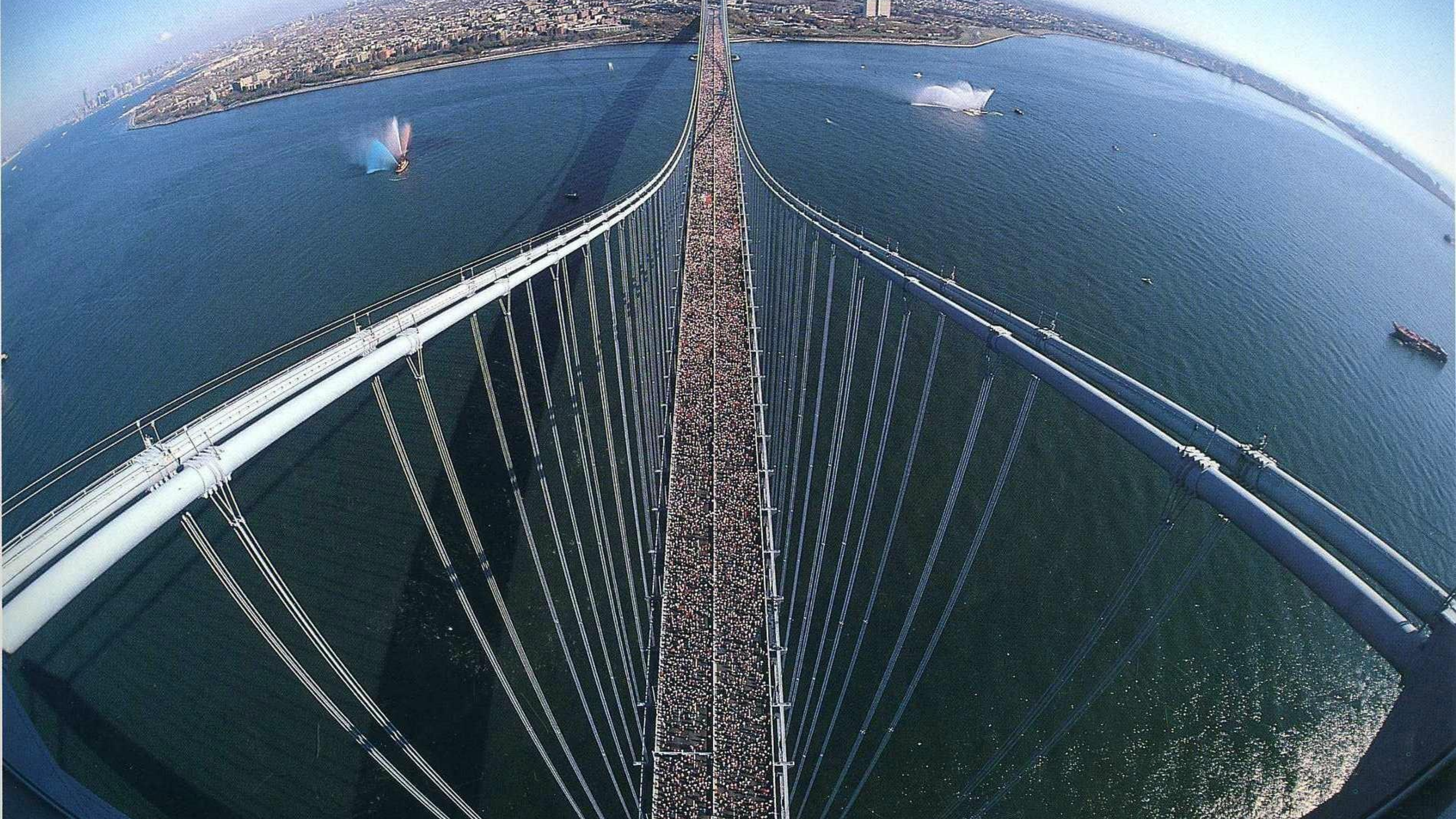


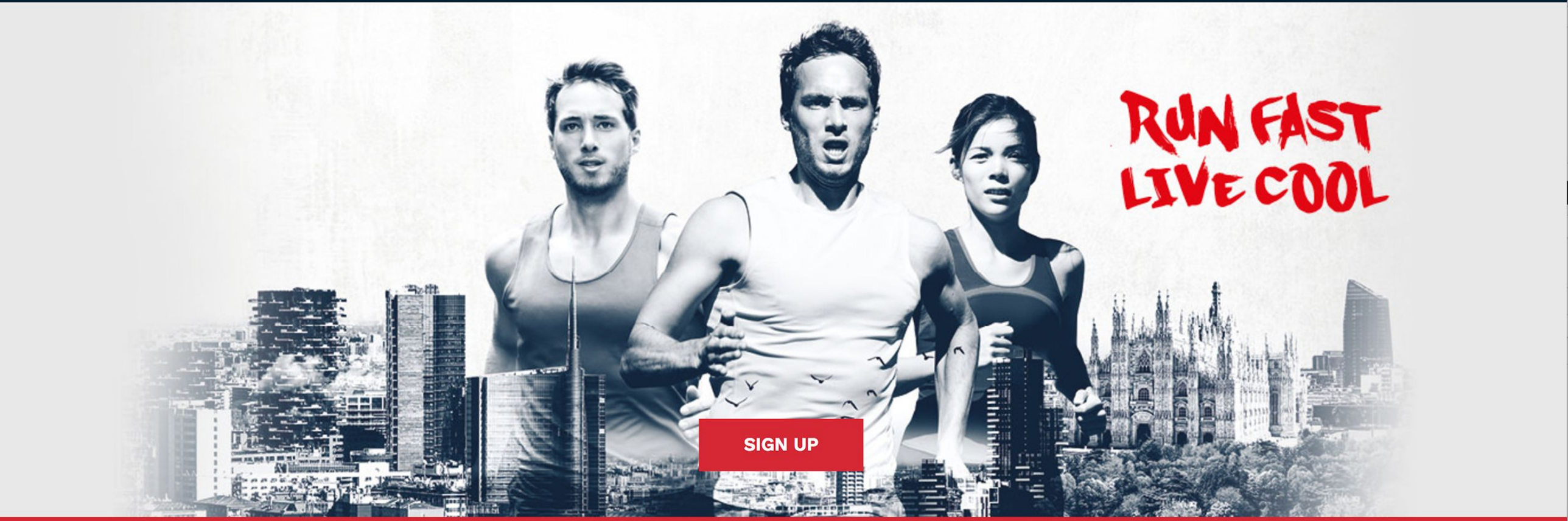
RUNNING

Пробеги в Милане в майке Армани!

Подготовка к марафону в Милане 8 апреля 2018 года

Презентация программы:
18 октября





EA7 EMPORIO ARMANI | MILANO MARATHON
8 APRIL 2018

EA7 EMPORIO ARMANI
MILANO MARATHON
EUROP ASSISTANCE
RELAY MARATHON
EA7

I ♡ SUPERSPORT

RUNNING

Цель – Срок – Тренер – Команда – Врач – Штаб – Путешествие

За время подготовки вы научитесь :

- Правильной и безопасной технике бега
- Привыкните к регулярным тренировкам и активному образу жизни
- Научитесь основам правильного питания и обретете новых друзей

Но чтобы достичь цель, нужен план – четкая и заботливая программа со сроком окончания

I ♡ SUPERSPORT

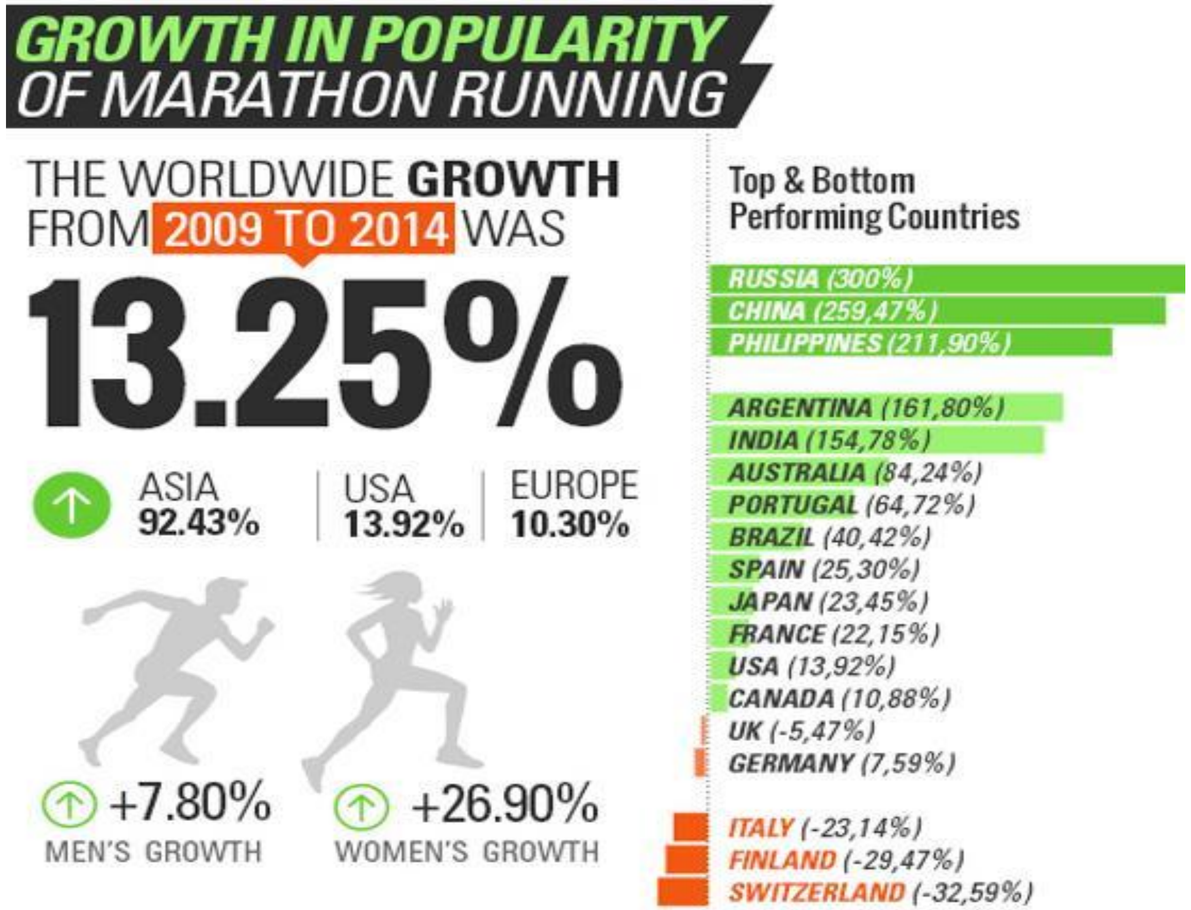
Срок Тренер Команда Врач Штаб Путешествие

Марафон

42 км – вызов, но достижимый!

Число финишей на марафонах в США – около 1 млн. человек

Число финишей на марафонах в России – 11 тыс. человек



I ♡ SUPERSPORT
RUNNING

Цель **Срок** Тренер Команда
Врач Штаб Путешествие

Срок программы

6 месяцев

- Фокус
- Проектная работа
- Дисциплина

I ♡ SUPERSPORT
RUNNING

Цель Срок **Тренер**
Команда Врач Штаб
Путешествие

Тренировки 2 раза в неделю с тренером + домашние задания на неделю

Профессиональный тренер – залог успеха в подготовке к марафону и обучению бегу

I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок **Тренер** Команда
Врач Штаб Путешествие

Система обучения

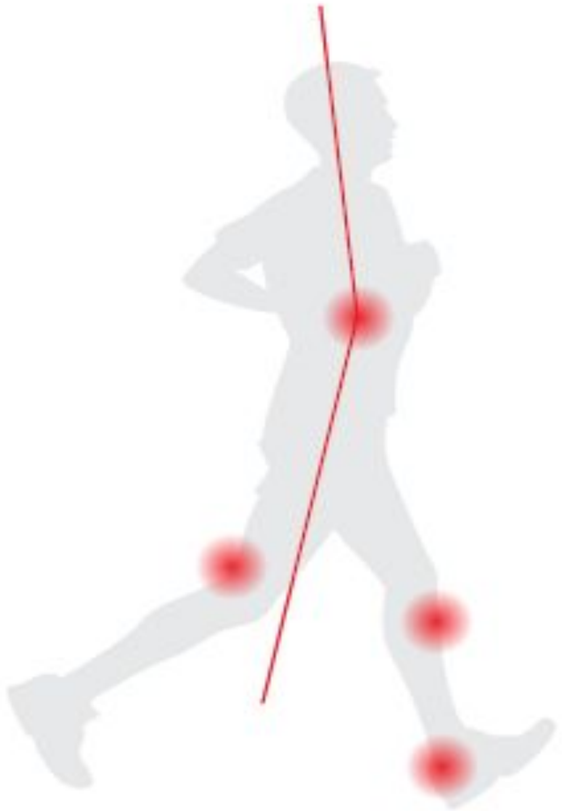
I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок **Тренер**

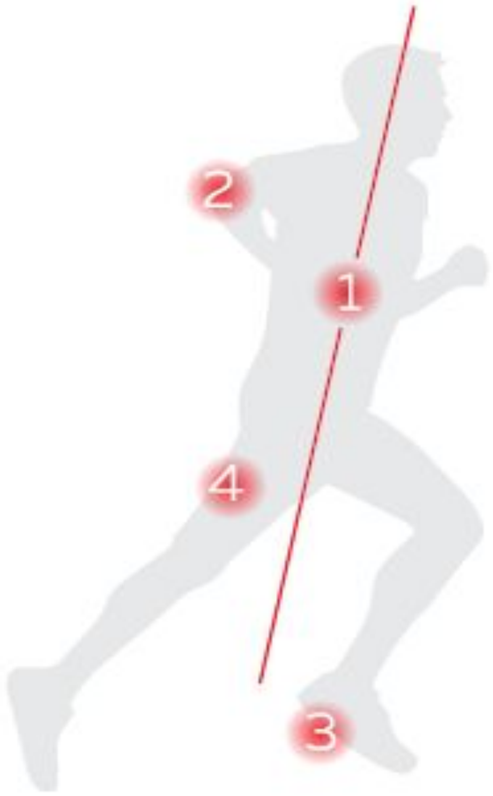
Команда Врач Штаб

Путешествие

Выносливость Сила Восстановление



Неправильная техника бега



Правильная техника бега

I ♡ SUPERSPORT
RUNNING

Цель Срок **Тренер** Команда Врач Штаб Путешествие

Техника Выносливость Сила Восстановление

Если на тренировках вашу нагрузку не контролируют по секундомеру, если вы выполняете все тренировки на одной скорости, если вы бегаете не по пульсу, а по самочувствию — значит, вы просто хорошо проводите время, а не тренируетесь.

I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок **Тренер**

Команда Врач Штаб

Путешествие

Техника Выносливость Восстановление

I ♡ SUPERSPORT
RUNNING

Цель Срок **Тренер** Команда
Врач Штаб Путешествие
Техника Выносливость Сила Восстановление

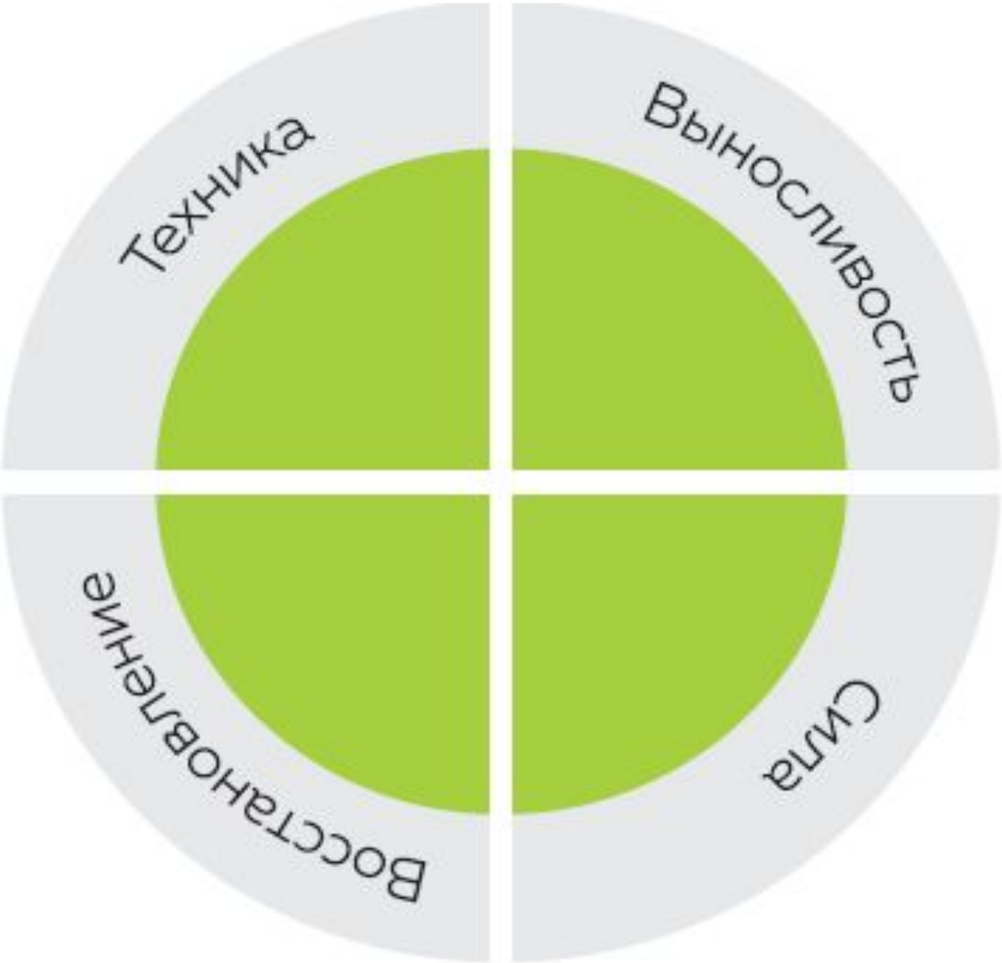
- Растяжка
- Питание
- Самомассаж

I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок **Тренер**

Команда Врач Штаб

Путешествие



I ♡ SUPERSPORT RUNNING

Цель Срок Тренер

Команда Врач Штаб

Путешествие

I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок Тренер Команда

Врач Штаб Путешествие

АЛСУ КАСТУЕВА/ СКРИНИНГ

Скрининг опорно-двигательного аппарата

ПАВЕЛ МАКАРЕВИЧ/ ЛЕКЦИЯ

Лекция Про все аспекты здоровья

I ♡ SUPERSPORT
RUNNING

Цель Срок Тренер Команда Врач

Штаб Путешествие

I ♡ SUPERSPORT

Цель Срок Тренер Команда Врач

Штаб **Путешествие**

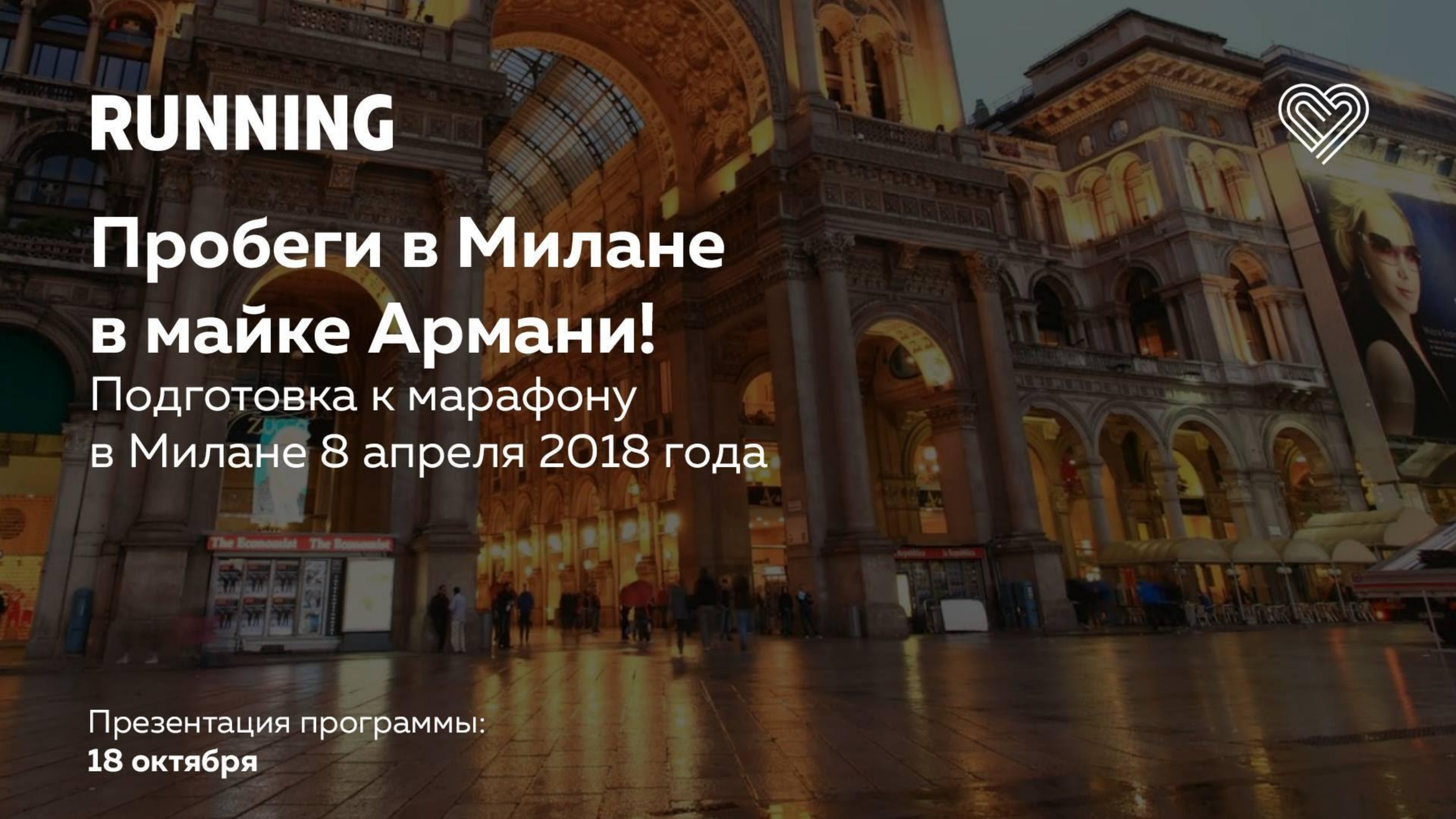
- Виза
- Билеты
- Отель
- Регистрация на забег

ПТ: Прилет

СБ: Тренировка + паста-пати

ВС: Забег + ужин победителей

SUPERSPORT
"IF YOU
CAN
DREAM IT,
YOU CAN
DO IT"
Walt Disn



RUNNING

Пробеги в Милане в майке Армани!

Подготовка к марафону в Милане 8 апреля 2018 года

Презентация программы:
18 октября