



PRESENTAZIONE ALLENAMENTI ASPETTANDO GTO 2019

13 febbraio 2019

Agenda

Ore 21.00: Introduzione

Ore 21.10: Le gare di Orobie Ultra Trail, percorsi e novità (Spia Games)

Ore 21.30: La preparazione atletica per una gara di resistenza

Ore 21.45: Come risparmiare energie tranquillizzando la mente

Ore 22.30: Le prossime uscite e alcune raccomandazioni

Ore 22.45: Chiusura serata