



SKIALP WEEKEND TRAINING

29|30|01
NOVEMBRE | DICEMBRE

BREUIL-CERVINIA

Info
Eros Grazioli
Tel +39 338 5964317
eros.grazioli70@gmail.com

Prenotazioni
Consorzio Cervino Turismo
Tel +39 0166 940986
info@breuil-cervinia.it
Via Circonvallazione, 18
11021 Breuil Cervinia

Costo
250,00 euro a persona
350,00 euro a persona incluse 2 notti in hotel

- La quota comprende:**
- Allenamento su neve
 - Allenamento in palestra
 - Partecipazione al convegno di sabato sera
 - Shooting fotografico professionale
 - Diploma di partecipazione
 - Eventuali biglietti di risalita impianti

Organizzato da:
EROSGRAZIOLISPORTSACADEMY

Con la partecipazione di:
EROS GRAZIOLI (dott. in Scienze Motorie)
ROBERTO FERRARIS (Guida Alpina)
MATTEO ZANGA (Fotografo professionista)

VENERDÌ 29 NOVEMBRE

- 17.30 | Ritrovo
- 18.30→19.30 | Allenamento 1- Uscita in notturna a gruppo compatto
- 20.00 | Cena
- 20.45 | Presentazione dello skialp training weekend: tematiche, tempistiche e filosofia

SABATO 30 NOVEMBRE

- 8.15 | Briefing
- 9.00→11.00 | 11.00→13.00 | Allenamento 2 - A gruppi alternati: gruppo 1 tecnica di discesa; gruppo 2: ripetute skialp
- 13.30 | Pranzo
- 15.00→17.00 | Allenamento 3 - Cross training, potenziamento, coordinazione e stretching in palestra
- 19.00 | Cena
- 20.30 | Sport Center Cervinia | Tavola rotonda aperta a tutti diretta da Eros Grazioli: "IL MENTAL TRAINING: LA TESTA PUÒ FARE DAVVERO LA DIFFERENZA?"

DOMENICA 01 DICEMBRE

- 8.15 | Briefing
- 9.00→13.00 | Allenamento 4 - Tecnica dello scialpinismo

NOVITÀ KIDS SNOWTRAINING:
Educatore professionista | Giochi su neve e indoor |
Eventuale appuntamento di studio

