



Quando: lunedì e giovedì dalle 17.45 alle 19.00 Ritrovo presso la palestra di sociologia

Il corso è aperto a tutti gli studenti e le studentesse che desiderano mettersi in gioco e condividere insieme il piacere e l'impegno dell'attività fisica.

Gli incontri, con cadenza bisettimanale, sono progettati per accogliere partecipanti di ogni livello, senza richiedere abilità iniziali.

L'obiettivo degli allenamenti è sviluppare l'autonomia motoria durante il percorso di studi, in modo che, una volta avviati alla vita lavorativa, i partecipanti possano continuare a beneficiare della corsa e del gruppo, integrando una routine sportiva nella loro quotidianità.

Questa esperienza ci offrirà l'opportunità di lavorare insieme ed apprezzare appieno il territorio Trentino, utilizzando la corsa come strumento per esplorarlo. Spirito di collaborazione ed entusiasmo saranno fondamentali per affrontare questo viaggio insieme.

Le sedute di allenamento saranno suddivise in 3 fasi: riscaldamento corsa/camminata veloce, lavoro tecnico e corsa specifica personalizzata:

Riscaldamento attivo con esercitazioni tecniche e muscolari propedeutiche alla corsa.

Biomeccanica di base e valutazione della corsa.

Incremento graduale dell'attività aerobica e valutazione personalizzata all'attività anaerobica.

Forza muscolare funzionale al gesto tecnico.

A guidarvi in questi allenamenti ci sarà un istruttore già atleta della nazionale italiana di atletica leggera che vi aiuterà a migliorare la vostra tecnica, a raggiungere i vostri obiettivi e a scoprire nuovi percorsi, sempre con un sorriso e un'energia contagiosa

Iscrizioni: <https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/> dalla sezione "Prenotazioni"

Per partecipare è necessario aver sottoscritto il [tesseramento UniTrento Sport/CUS](https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/) al seguente link <https://www.unitrentosport-custrento.it/it/prenota/> e aver depositato il certificato medico per attività non agonistica riportante la data di effettuazione di un ECG a riposo.

È possibile sottoscrivere diverse tipologie di iscrizioni:

- evento singolo € 2
- 10 uscite € 15
- per le 4 attività di ogni settimana di attività (5 euro)
- intero corso marzo –maggio € 35;

Info e contatti

UniTrento Sport/CUS Trento

Tel 0461 281855

Mail:[custn@unitn.it](mailto:custn@unitn.it)