

I 'Get Ready', sono training **gratuiti** e aperti anche per tutti coloro che vorranno partecipare alla **Run Rome the Marathon, Fun Run** e alla **Run4Rome Relay**, la maratona in staffetta per team da 4 persone. Neofiti o maratoneti esperti, veloci o lenti, tutti sono attesi e tutti possono partecipare.

CHE FESTA – Correre e allenarsi nella città eterna è un privilegio per pochi, un'occasione da non perdere, ciascun allenamento, sarà considerato come un vero e proprio **evento**, una grande festa per i runner romani con musica e dj di **Radio 105** con distribuzione di gadget e con la presenza dei selezionatissimi **pacer ufficiali** della Acea Run Rome The Marathon.

Il COACH – A coadiuvare il tutto **Andrea Giocondi**, coach ufficiale della Run Rome The Marathon.

[SABATO 11/02/23 - PONTE MILVIO](#)

Iscrizioni aperte

Allenamento fondamentale specifico per definire il ritmo gara.

Sabato mattina 11 Febbraio (ritrovo ore 8,00 – Ponte Milvio) andremo ad eseguire un allenamento di corsa con proiezione simile al ritmo gara.

L'obiettivo di questo Get Ready, sarà raggiunto con l'aiuto dei pacer ufficiali RRTM, insieme lavoreremo sulla tenuta del ritmo e sulla distanza, per un massimo di **27,5Km (5 giri da 5,5km a giro)**.

Inoltre avremo la possibilità di modulare la distanza anche su lunghezze minori, per chi necessita.

Confronto e valutazione per una preparazione da runner, lavoriamo insieme per arrivare al Top al traguardo del **19 Marzo nella RRTM**.

[ISCRIVITI QUI](#)

[SABATO 11/03/23 - PONTE MILVIO](#)

Seguirà link per iscrizioni