

Vuoi avvicinarti alla corsa o sei già un runner esperto?

Vivi o lavori a Milano?

Unisciti al nuovo "Runner Team" di ALI per correre la Run 5.30!

Dal 19 marzo 2019 ALI organizzerà una serie di allenamenti per preparare i runner all'annuale appuntamento della Run 5.30 di Milano che si terrà venerdì 24 maggio 2019 alle ore 5.30 di mattina.

Un team di esperti e appassionati della corsa ti accompagnerà in questo nuovo percorso insieme ad altri Soci che come te hanno voglia di correre in compagnia!



Cosa aspetti! Corri con ALI!





FABRIZIO CASTIGLIONI

- Istruttorie Triathlon FITRI
- Vincitore gare triathlon



MANUELA BURZONI

- Atleta amatoriale di triathlon



ENRICO BIGANZOLI

- Pluricampione ciclismo (bdc e scatto fisso)
- Atleta Duathlon



Il programma è composto da 7 allenamenti serali che si svolgeranno ogni settimana il martedì dalle 18.30 alle 19.30.

Saranno formati 3 gruppi da massimo 15 persone a seconda del livello degli iscritti e gli allenamenti saranno così strutturati:

- 5-7 minuti di riscaldamento
- 40-45 minuti di corsa (la distanza dipenderà dal livello dei gruppi)
- 5-7 minuti di stretching

N.B. Per partecipare è necessario essere in possesso di:

- **un certificato medico sportivo non agonistico comprensivo di ECG**
- **o**
- **un certificato medico sportivo agonistico**



Il martedì dalle 18.30 alle 19.30

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

CENTRO SPORTIVO XXV APRILE

Via Giovanni Cimabue 24 - Milano (MM linea rossa QT8)

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 22.00, sabato dalle 8.30 alle 18.00 e domenica dalle 8.30 alle 13.00

Tariffe d'ingresso: € 2 per l'utilizzo degli spogliatoi

N.B. è necessario portare un lucchetto per la chiusura dell'armadietto

Percorso completamente piano adatto a tutti immerso nel verde del Monte Stella di Milano, senza macchine e in totale sicurezza.

Il percorso è un anello di circa 2,2 km da ripetere totalmente o parzialmente 2 volte.

Il percorso può essere adattato a ogni allenamento in base alle esigenze dei gruppi.

