



# RUNNING SKILLS:

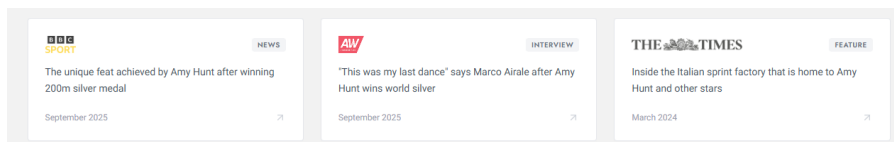
## CORSA PERSONALIZZATA E TECNICA

Dalla valutazione delle caratteristiche fisiche e funzionali alla costruzione di una routine individuale e al perfezionamento del gesto tecnico.



### CON MARCO AIRALE **TEAM AIR • teamair.it**

Coach professionista specializzato nella velocità, fisioterapista e osteopata. Referente tecnico del gruppo Nike Sprint in Europa e fondatore di Team Air; ha lavorato con il gruppo olimpico cinese e con il gruppo Elite Nike negli Stati Uniti. Allena Amy Hunt, quattro volte oro agli Europei 2026; in passato ha seguito Daryll Neita, Jimmy Vicaut, Jeremiah Azu e Adam Gemili.



# 14 NOVEMBRE 2026

**PRESSO LA SEDE DI SC MERANO**

Via Lido 4 • Merano

Corso in lingua italiana



# PROGRAMMA

## VALUTAZIONE E ROUTINE

- Valutazione individuale delle caratteristiche fisiche e funzionali rilevanti per la corsa.
- Mobilità, controllo, forza e coordinazione.
- Costruzione e prescrizione di una routine personale di riscaldamento e attivazione.
- Errori classici: posture, appoggi, gestione degli arti, ritmo e tensioni inutili.

## PAUSA PRANZO • LIGHT BUFFET

## TECNICA ED ECONOMICITÀ

- Principi essenziali di tecnica della corsa.
- Esercitazioni tecniche, andature e progressioni guidate.
- Correzioni sul campo per ottimizzare il dispendio energetico e l'economicità del gesto.
- Indicazioni pratiche da integrare nei propri allenamenti.

### DOVE

Presso la sede di SC Merano in Via Lido 4 a Merano

### QUANDO

14 novembre 2026 • dalle 9:30 alle 16:30

### QUOTA

169 €

### INFO E ISCRIZIONI

Grazie a Hotel Terme Merano per il prezioso supporto.