

Programma di avviamento alla corsa

Con l'arrivo dell'estate c'è il desiderio che arriva dal corpo stesso di esprimere una forma fisica maggiore. Questa esigenza è in sintonia con il rinnovamento portato dalla primavera e deriva dal risveglio invernale. Con il passare degli anni riprendere la forma fisica richiede tempi sempre più lunghi e il rischio è quello di rimanere delusi per la difficoltà a raggiungerla.

La corsa è una di quelle attività che solitamente genera un immediato senso di soddisfazione e di efficacia sin dalle prime uscite. Spesso, il ritorno in termini di autostima che ne ha la persona, è molto alto e questo motiva la persona a svolgere questa attività con piacere, nello stesso tempo però, è un'attività abbastanza traumatica e quindi va fatta con consapevolezza e controllo. Il corso proposto ha proprio questo scopo di avviare la persona alla corsa in modo tale da prevenire possibili situazioni traumatiche o potenzialmente tali.

Il programma prevede un incontro di **gruppo guidato** e due sedute che ogni persona dovrà svolgere in autonomia seguendo una tabella che verrà indicata ad ogni incontro guidato. Gli incontri guidati si svolgeranno nell'arco di **5 settimane**, passate le quali le persone potranno correre per circa 60 minuti consecutivi e pronti a proseguire con tranquillità verso mete più impegnative.

L'attività di gruppo guidato si svolgerà il martedì alle ore 18,30 seguendo diversi itinerari in Verona città e periferia, con il seguente calendario:

- 2 maggio
- 9 maggio
- 16 maggio
- 23 maggio
- 30 maggio

E' previsto un incontro finale oltre i 5 in programma, il giorno **venerdì 2 giugno**, con una gita al **Lago di Ledro** e periplo completo del lago di corsa (10 km)

Le persone che intendono partecipare devono garantire la possibilità di dedicare almeno altri due momenti per ripetere il programma durante la settimana.

Il costo per i 5 incontri è di 35,00 € ed è necessario essere iscritti all'associazione Motus Mundi

L'attività partirà a raggiungimento di un numero minimo di 8 partecipanti.

Un nota importante, per chi è interessato a questa attività, riguarda la calzatura, che deve essere assolutamente adeguata, generalmente il negoziante è abbastanza informato sulla tipologia di calzatura, l'importante è che sia una calzatura da running. Per chi deve fare un acquisto mi contatti che indicherò a quale negozio può rivolgersi per un acquisto sicuro.

Ciao Nicola