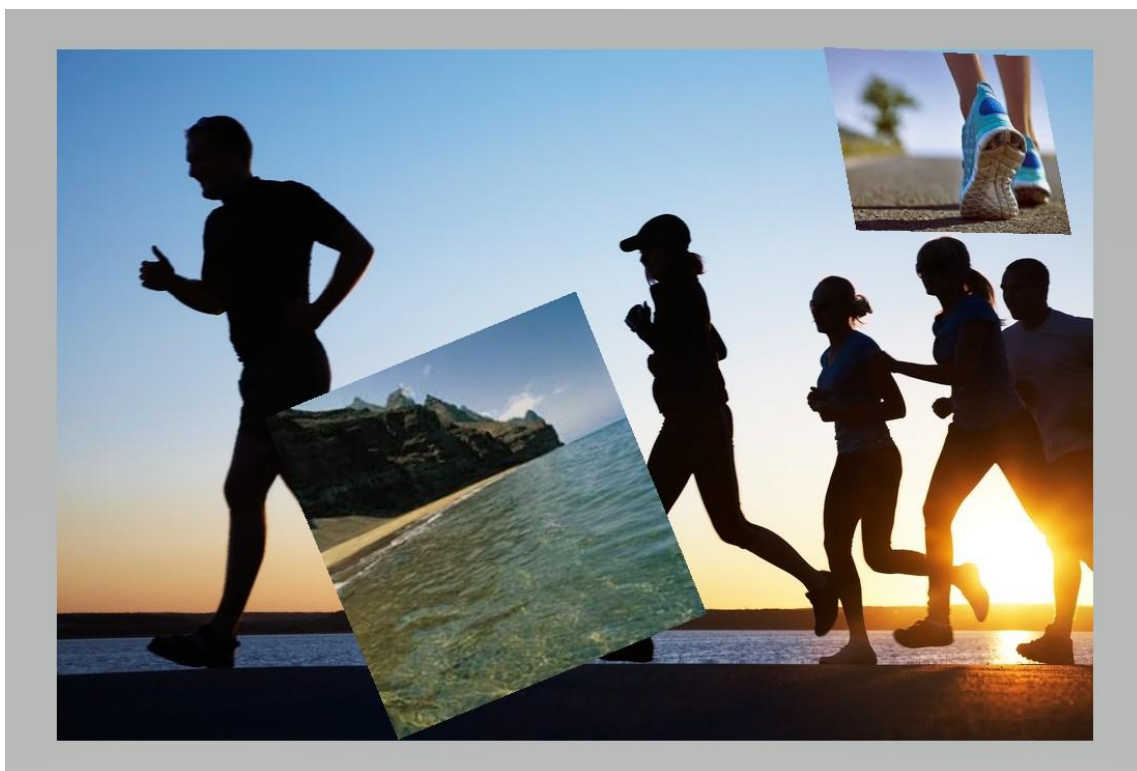


CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018



CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

Il **CCGC (COACHING CAMP GRAN CANARIA)** è uno stage di allenamento/vacanza sotto la supervisione del Tecnico **Maurizio Riccitelli**.

Gli aspetti della programmazione per il **CCGC** sono abbastanza ampi, e si basano in primis sulle forti motivazioni nel perseguire i risultati di ogni singolo atleta. Di conseguenza viene preso in esame l'aspetto atletico con l'allenamento, la programmazione per ottenere un buono stato di salute, l'incremento dei gradienti di forza, l'aspetto mentale, per finire con l'alimentazione e la stima/valutazione dei parametri scientifici.

Il **CCGC** di allenamento/vacanza sarà della durata di 5 giorni: dal lunedì al venerdì. Il **CCGC** si compone di una parte pratica e una teorica. Nella parte pratica strutturata sotto la supervisione e con la partecipazione diretta di **Maurizio Riccitelli** si effettuano 3 allenamenti (2 diurni e 1 notturno) su percorsi ciclabili e lungomare in zona Puerto Rico di Gran Canaria (Sud dell'isola). Nella parte teorico/scientifica si effettuano test biomedici (bioimpedenza elettrica, stress ossidativo, analisi posturale, metabolismo basale) sotto la direzione del **Dott. Marino Mariano** e della **Dott.ssa Silvia Frassu**.

Per i familiari o accompagnatori, sarà organizzato un trekking della durata a scelta, di mezza giornata (Barranco de Azuaje) o simile.

I partecipanti saranno ospitati in appartamenti in residence con piscina a Maspalomas.

Verrà realizzato un Dvd con tutte le immagini più suggestive del Camp e dato in omaggio ad ogni partecipante oltre a gadget tecnici.

CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

PROGRAMMA DI BASE

LUNEDI': partenza dagli aeroporti di Bologna o Bergamo (Orio al Serio) con volo diretto per Gran Canaria (4 ore circa la durata del volo). Arrivo e trasporto in residence o villa con Van 9 posti dell'organizzazione. Sistemazione e pomeriggio libero. In serata Briefing di benvenuto ed illustrazione del programma dettagliato del Camp.

MARTEDI': in mattinata trasferimento con Van dell'organizzazione su ciclabile lungomare e allenamento sotto la supervisione di **Maurizio Riccitelli**. Illustrazione della tecnica di corsa, esercizi di mobilità articolare e stretching. Tecniche di fartleck veloce, recupero muscolare e stabilizzazione posturale dell'atleta. Indicazioni sull'uso di integratori specifici per il recupero muscolare. Rientro agli alloggi e pranzo. Pomeriggio libero (per chi ne avesse necessità sarà attivo il servizio massaggi)

MERCOLEDI': in mattinata dopo la colazione, trasferimento con Van dell'organizzazione sulla pista ciclabile di Puerto Rico-Amadores e allenamento tecnico sul miglioramento della velocità di base sotto la supervisione di **Maurizio Riccitelli**. Tecniche per lo sviluppo della forza resistente, alimentazione in condizioni di stress psicofisico, potenziamento in salita, recupero muscolare attivo in gara. Rientro agli alloggi e pranzo. Pomeriggio dedicato ai test biomedici (per chi ne avesse necessità sarà attivo il servizio massaggi). In serata allenamento notturno sulle dune desertiche di Maspalomas.

GIOVEDI': in mattinata parte teorica dedicata all'alimentazione dello sportivo di endurance e test biomedici. Pranzo e allenamento pomeridiano su sentiero con test di valutazione personale sotto la supervisione di **Maurizio Riccitelli**. In serata cena di saluto con tutto lo Staff.

VENERDI': in mattinata trasferimento all'aeroporto di Gran Canaria con i Van dell'organizzazione e volo di rientro per l'Italia.

CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

SISTEMAZIONE ALLOGGIO in trattamento di mezza pensione

5 giorni con soggiorno in Residence situato vicino ai campi da golf di Maspalomas, accanto alle dune di sabbia in località Maspalomas (Sud di Gran Canaria).

La struttura offre trasferimenti gratuiti per le spiagge di Maspalomas e Playa del Inglés e 2 piscine all'aperto.

Caratterizzati da decori moderni e luminosi, tutti i bungalow del Cordial Green sono dotati di una terrazza privata, un angolo cottura ben attrezzato e un'area salotto con divano-letto e TV.

Il complesso mette a vostra disposizione uno snack bar a bordo piscina, un ristorante a buffet con terrazza e un supermercato e la connessione WiFi gratuita.

Il Bungalows Cordial Green Golf sorge a breve distanza a piedi da diversi negozi, ristoranti e bar nel centro di Maspalomas.



CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

PACCHETTO COMPLETO

- Volo diretto A/R dall'aeroporto di Bergamo (Orio al Serio).
- Trasporto charter da/per aeroporto con Van organizzazione
- Training allenamenti con supervisione Maurizio Riccitelli
- Test biomedici con STAFF medico
- Piano alimentare personalizzato quotidiano e sportivo
- Controllo assetto posturale
- Produzione di una brochure con i risultati dei test e relative indicazioni
- Alloggio in Residence con piscina in trattamento di mezza pensione (colazione e cena incluse)
- Produzione di Dvd con le immagini del Camp
- Tutti i trasporti da e per le locazioni degli allenamenti e i test biomedici

COSTO ATLETA*: Euro **890,00**

COSTO ACCOMPAGNATORE/FAMILIARE*: Euro **750,00**

** I prezzi si intendo a persona*

Le quote non comprendono tutto quanto non espressamente specificato nel "PACCHETTO COMPLETO".

CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

TERMINI E CONDIZIONI D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni aprono il giorno 01 aprile 2018 e chiudono tassativamente il giorno 15 luglio 2018 e comunque al raggiungimento del numero massimo di 20 partecipanti (familiari compresi).

Per formalizzare l'iscrizione compilare la richiesta dal link **CONTATTI** del sito www.trgc.it

All'atto dell'iscrizione verrà richiesta una quota di caparra pari al 30% dell'importo totale, non rimborsabili in caso di disdetta.

Il restante 70% verrà richiesto a 20 giorni dalla data di partenza.

Per quanto non espressamente riportato fa fede il regolamento pubblicato sul sito www.trgc.it



CCGC Coaching Camp Gran Canaria

da lunedì 22 ottobre a venerdì 26 ottobre 2018

RINGRAZIAMENTI E SPONSOR

