

"Iniziamo a correre insieme ...pian piano ...a tappe ...per arrivare a correre la Grosseto - Castiglione con il sorriso!!!

Un incontro al mese in ambienti diversi per correre divertendosi ...facendo in po' di chilometri e variando il tipo di allenamento.

Correremo in piano...in salita...su saliscendi...su asfalto e su sterrato!!! Abiteremo le nostre gambe e la nostra testa... gradualmente ... ai chilometri.

Incontri, questi, che completeranno le vostre uscite settimanali...e che contribuiranno a farvi arrivare alla nostra gara preparati e più consapevoli. Un modo per correre ...per stare insieme ...con un obiettivo ...ma sempre con il sorriso!!!"

Sarà con Deborah che correrete ...che correremo fino all'attesissima Grosseto-Castiglione.

Inaugureremo questo progetto al velodromo, in questo primo appuntamento ...prima ci conosceremo ...poi inizieremo a correre insieme, dando inizio a questa nuova avventura. Questo sarà un incontro iniziale...importante per valutare come proseguire. In totale correremo circa 8-10 chilometri.

Vi aspettiamo! Se già state correndo, ma avete voglia di allungare la distanza ...di correre serenamente la "Grosseto-Castiglione" ...è la vostra occasione!

I prossimi due incontri sono previsti

-domenica 13 novembre nella pineta di Marina di Grosseto. Ritrovo alle 8.45 nel parcheggio del velodromo, per poi raggiungere in auto la destinazione;

-domenica 11 dicembre lungo i saliscendi dei Pratini. Ritrovo alle 8.45 nel parcheggio del velodromo, per poi raggiungere in auto la destinazione.

E' possibile che le date possano essere variate, ma in tal caso sarà data comunicazione in tempi brevi. Successivamente saranno comunicate anche le date del 2017.

Per chi vorrà cimentarsi nella camminata non agonistica "Marina-Castiglione" ecco un altro progetto.

"Perché non camminare? Non tutti possono o vogliono correre ...e allora ...via con la camminata!!! Magari ...per chi vuole ...abbinata a piccole frazioni di corsa. Un'uscita al mese insieme ...per prepararci alla nostra gara!!! Ognuno con il suo passo ...cercando di migliorarsi, ma con gradualità ...fino ad arrivare alla Grosseto -Castiglione!!! Camminiamo e divertiamoci!!!" I prossimi due incontri sono previsti

-sabato 12 novembre alle 9.30, davanti alle tribune del Velodromo

-sabato 10 dicembre alle 9.30, nel parcheggio del Velodromo per poi dirigersi in auto verso la pineta di Marina di Grosseto

E' possibile che le date possano essere variate, ma in tal caso sarà data comunicazione in tempi brevi. Successivamente saranno comunicate anche le date del 2017.

Info: Deborah Santini 392 4909511

debocoach@outlook.it

