

PAOLO BARGHINI ULTRAMARATONETA ESTREMO

Paolo Barghini **Tecnico Fidal**

Ultramaratoneta di **fama internazionale**

Vincitore Sahara Race 2009 e sul podio
in numerose altre corse estreme in ogni
parte del mondo

- Programmi di allenamento personalizzati per maratoneti
- Programmi specifici per il trail running
- Test di valutazione da campo (Lattato e Conconi)
- Programmi di alimentazione e integrazione per il running
- Test di valutazione della tecnica di corsa con riprese video
- Programmi di allenamento per il dimagrimento
- Valutazioni antropometriche
- Preparazione fisica generale

Gli atleti verranno seguiti con allenamenti sul campo e contatti diretti con cadenza settimanale direttamente da Paolo.

Milano- Corso Sempione, 8
Lucca - Light Clinic Via Rossi, 1 - Lunata
Carrara - Viale XX Settembre, 191

Tel. 347 7046370
info@paolobarghini.com

www.paolobarghini.com

