



Milano, 13 gennaio 2015

COMUNICATO STAMPA N° 01/15

PREPARAZIONE IN ALTURA A MOENA PER I NOSTRI ATLETI

E' diventata una consuetudine il ritiro di inizio stagione dei nostri atleti presso il Centro Nazionale degli Sport Alpini di Moena (TN).

I piloti Fiamme Oro di Trial, Enduro e Velocità hanno fatto una settimana di intensi allenamenti sotto la guida del preparatore atletico Luigi Ganino, il supporto dei tecnici di specialità Rossi, Lenzi, Blora, Canova e la supervisione del coordinatore Contini.

Il programma iniziato lunedì 6 e concluso sabato 11 ha proposto sedute di sci di fondo, alpinismo, corsa in montagna uniti a delle sessioni di allenamento in palestra finalizzate al miglioramento della condizione aerobico/muscolare con il vantaggio della quota, che in alcuni casi ha toccato i 2500 mt. s.l.m..

La settimana è stata molto costruttiva ed oltre ad aver offerto un metodo di lavoro alternativo ha contribuito a rafforzare lo spirito di squadra di tutto il gruppo.

Per questo ringraziamo il Centro Nazionale di Moena per l'ospitalità e la grande opportunità che ci ha fornito.

Ringraziando per l'attenzione porgiamo distinti saluti.

G.S. FF.OO. MOTOCICLISMO MILANO

