

**UNISCITI A NOI**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

# **CORSI DI ATLETICA LEGGERA**

per bambini, ragazzi e adulti principianti!



Per info scrivi a: [info@bancariromani.it](mailto:info@bancariromani.it)



**A CHI SONO RIVOLTI**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

**Unisciti al "centro addestramento" dei giovani atleti del GSBRun sotto la direzione tecnica di Luciano Duchi e con la collaborazione di istruttori tecnici certificati Fidal.**

**Siamo pronti ad accogliere e a formare giovani e giovanissimi aspiranti atleti preparandoli all'atletica leggera ma più in generale ad uno stile di vita sano ed alla passione per l'attività fisica.**

**I corsi si terranno a partire da settembre allo Stadio Nando Martellini alle Terme di Caracalla.**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

**GSBR Young Team si occupa di promuovere l'atletica leggera a livello giovanile, a partire dagli esordienti (5 anni)**

**L'idea è quella di appassionare i giovani all'atletica leggera, la Regina degli Sport, e di dar loro una preparazione atletica di alto livello, utile anche per molte altre discipline.**

**I ragazzi verranno allenati su specialità di velocità, mezzo fondo, lanci e salti, secondo le proprie attitudini e preferenze.**



**GSBRUN YOUNG TEAM**

# COORDINATORI E ISTRUTTORI



**GSBRUN** YOUNG TEAM

# COORDINAMENTO



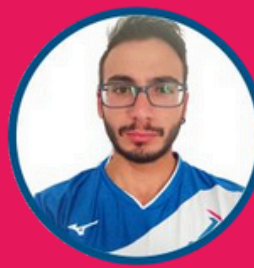
**Valeria Intilla, istruttore Fidal.  
Dalla sua passione e dal suo desiderio di far innamorare i  
giovani dell'atletica leggera, è nato lo Young Team**



**GSBRUN YOUNG TEAM**

# ISTRUTTORI

**Serena Quattrociochi, Francesca Delon, Manuel Arrigoni,  
Oreste Leuzzi, Chiara Padovani, Elvira Sessa e Arcangelo Venerito**



**Gli iscritti al GSBR Young Team saranno seguiti e allenati da istruttori  
federali con esperienza nell'insegnamento dell'atletica leggera.**



**GSBR** RUN YOUNG TEAM

# PROGRAMMA DIDATTICO



**GSBRUN** YOUNG TEAM



**Il programma didattico che adotteremo tiene in considerazione la crescita del bambino/atleta con un approccio graduale e a lungo termine, questo lo aiuterà a migliorare anno dopo anno rispettando i tempi di apprendimento delle varie finestre di abilità e del raggiungimento di una condizione fisica di base.**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

## **PRIMO E SECONDO STEP**

**Correre, marciare, saltare e lanciare attraverso attività ludiche saranno il primo step per introdurre la multilateralità, ovvero il secondo stadio di sviluppo per le proprie attività atletiche imparando la pratica di tutte le discipline dell'atletica leggera.**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

## **TERZO STEP**

**Nella terza fase andremo ad individuare le discipline alle quali ogni soggetto è predisposto, l'allenamento sarà focalizzato al miglioramento dell'attitudine emersa nei precedenti stadi del programma didattico.**

**Inizieremo a costruire il “motore” fisico e mentale.**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

## **QUARTO STEP**

**La quarta fase riguarda la “specializzazione”: qui l’allenamento si personalizza e si adegua alle esigenze tecniche di ogni atleta.**

**Nella specializzazione sarà fondamentale modulare la programmazione dell’allenamento in base agli obiettivi che tecnico e atleta si prefiggono.**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

# LA LOCATION



**GSBRUN** YOUNG TEAM

# STADIO NANDO MARTELLINI

Terme di Caracalla - Metro B Circo Massimo



**GSB RUN** YOUNG TEAM

# ORARI DEI CORSI



**GSBRUN** YOUNG TEAM

**DA 5 A 13 ANNI**

**Mar e Gio 17:15-18:30**  
**Sab 10:00-11:00**

**ADULTI**

**Mar 18:15-19:30**

**DA 14 ANNI IN SU**

**Mar e Gio 15:00-16:30**  
**Mar e Gio 17:00-18:30**  
**Sab 11:30-13:00**



**GSBRUN** YOUNG TEAM



# IL KIT DI ABBIGLIAMENTO TECNICO



**GSBRUN** YOUNG TEAM

Tutto il nostro abbigliamento è di altissima qualità  
per materiali e design



**GSB RUN** YOUNG TEAM

# QUOTE DI PARTECIPAZIONE DA APRILE A GIUGNO

## YOUNG TEAM

- **2/3 giorni a settimana (3 giorni solo da 14 anni in su)**  
**Euro 265**
- **1 giorno a settimana**  
**Euro 220**

**SCONTO del 10% previsto per in caso di iscrizione di più figli**

## ADULTI

**Euro 120**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

## **ESTREMI DI PAGAMENTO**

- **In contanti presso la sede GSBRun**
- **Con bonifico bancario su IBAN  
IT 62 J 02008 05239 000102572012**

**Clicca qui per consultare gli orari di segreteria**



**GSBRUN** *YOUNG TEAM*

**ISCRIVITI!**



**GSBRUN** YOUNG TEAM

**Per informazioni e preiscrizioni chiamaci  
o manda una mail ai seguenti contatti:**

**Contatto Whatsapp 3517214301**

**E-mail: [youngteam@bancariromani.it](mailto:youngteam@bancariromani.it)**

**Compila il form per iscriverti!**



**GSBRUN** *YOUNG TEAM*

<http://www.bancariromani.it/young-team-2023/>

[youngteam@bancariromani.it](mailto:youngteam@bancariromani.it)



**GSBRUN** YOUNG TEAM