

# 6 in movimento



Prima atleta poi Coach

Una carriera sportiva con il coronamento del sogno Olimpico Atlanta 96, ed oltre 15 nazionali assolute fino ad arrivare alla finale mondiale di Gooteborg 95 oltre alla prestigiosa vittoria del Golden Gala sempre nel 1995.

Tecnico FIDAL e laurea in Scienze Motorie, IUSM 2007 Roma.

Nel 2009 ho intrapreso l'esperienza da tecnico e atleta guida dell'atleta non vedente Annalisa Minetti, conquistando successivamente il bronzo nella categoria T11 sui 1500 metri ai XIV Giochi Paralimpici estivi di Londra 2012. Nello stesso anno, insieme ad Annalisa abbiamo battuto il record Mondiale Paraolimpico, sempre nella categoria T11 sui 1500 metri.

Oggi oltre ad essere Tecnico Nazionale FIDAL mi sono specializzato nell'allenare chi si avvicina alla corsa, sedentari e chi ricerca la specializzazione nel running ad obiettivi.

Con Massimiliano "Max" Monaco (motivational coach) abbiamo creato "6 in movimento", aiutiamo le persone a diventare attive e piene d'energia attraverso un programma guidato che insegna a correre (o a camminare veloce) agendo sulla motivazione personale oltre che alla preparazione atletica fisica.

"6 in movimento" nasce direttamente dalla mia esperienza ed applicazione sul campo.

Amatori, Master ed atleti assoluti li seguono con programmi personalizzati secondo obiettivo con l'applicazione TrainingPeaks, strumento fondamentale per assistere e programmare in maniera scrupolosa ed individuale ogni atleta secondo le sue aspettative e richieste.

Da sempre amico e grande estimatore del Presidente della società Podistica e Solidarietà Giuseppe Coccia, insieme negli anni abbiamo dato vita a più progetti ed iniziative sia sportive che sociali, recentemente nel 2024 abbiamo unito le nostre professionalità e collaboriamo insieme nell'associazionismo, squadra FIDAL top e leader sul territorio e programmazione atletica e servizi per gli atleti, insieme per vincere.

Per chi vuole programmare una stagione da sogno, o preparare un obiettivo specifico ci sono in calendario gli stage di allenamento in quota. Opportunità aperta a tutti e per ogni livello di atleta.  
Date e località:

### **Stage/Vacanze**

**Rivisondoli 1320m. s.l.m.- Parco Nazionale Maiella (presso Hotel Victoria)**

**Settimane di \*Luglio dal 1 al 7 \* e \*Agosto dal 26 al 1/09\***

**Check in Lunedì mattina Check out Domenica mattina.**

**Trattamento in camera doppia:**

- Costi da intendersi in esclusiva solo per i soci ed appartenenti a Podistica Solidarietà asd
- Settimana 340€ pensione completa
- Pacchetto solo 2 notti, tre giorni 150€

**Trattamento in camera singola:**

- Camera singola +15€ al giorno

**Le tariffe includono:**

- Comprensivo di accesso pista di atletica e campo, tassa di soggiorno e bevande ai pasti.

**Le tariffe non includono:**

- Consulenza e presenza tecnica + 180€ (solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà sconto -30€)
- Programmazione omaggio tre mesi di allenamento con l'applicazione TrainingPeaks solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà.

\* Per tutti gli accompagnatori il costo tecnico della consulenza tecnica non è da includere, ci saranno solamente i costi vivi Hotel.

**L'attività prevede:**

allenamenti a partire dalle 09,00 fino alle 18,00

- Test iniziale di soglia per valutare lo stato di forma dell'atleta
- Ingresso al campo di atletica
- Assistenza e Programmazione atletica
- Programmazione con App. TrainingPeaks
- Consulenza tecnica personalizzata
- Preparazione tabelle per 5k-10k-21k-42k running e walking
- Sessioni quotidiane di corsa, stretching, posturale, potenziamento, tecnica di corsa e forza specifica

I posti sono limitati, sarà data prelazione a chi confermerà prima la propria adesione.  
Scadenza raccolta prenotazioni: fino al termine dei posti disponibili Tot. 15

Per ulteriori info scrivi: [asd@6piu.it](mailto:asd@6piu.it) oppure chiama 3383670835

## **Stage/Vacanza Terminillo 1470m s.l.m. (presso Hotel Togo)**

**\*Settimana di Agosto dal 19 al 25 \***

**Check in Lunedì mattina Check out Domenica mattina.**

**Trattamento in camera doppia:**

- Costi da intendersi in esclusiva solo per il gruppo 6più
- Settimana 480€ pensione completa
- Pacchetto solo 2 notti, tre giorni 190€

**Trattamento in camera singola:**

- Camera singola da concordare con l'Hotel

**Le tariffe includono:**

- Comprensivo di accesso pista di atletica e campo, tassa di soggiorno.

**Le tariffe non includono:**

- Consulenza e presenza tecnica + 180€ (solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà sconto -30€)
- Programmazione omaggio tre mesi di allenamento con l'applicazione TrainingPeaks solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà.

\* Per tutti gli accompagnatori il costo tecnico della consulenza tecnica non è da includere, ci saranno solamente i costi vivi Hotel.

**L'attività prevede:**

allenamenti a partire dalle 09,00 fino alle 18,00

- Test iniziale di soglia per valutare lo stato di forma dell'atleta
- Ingresso al campo di atletica
- Assistenza e Programmazione atletica
- Programmazione con App. TrainingPeaks
- Consulenza tecnica personalizzata
- Preparazione tabelle per 5k-10k-21k-42k running e walking
- Sessioni quotidiane di corsa, stretching, posturale, potenziamento, tecnica di corsa e forza specifica

I posti sono limitati, sarà data prelazione a chi confermerà prima la propria adesione.  
Scadenza raccolta prenotazioni: fino al termine dei posti disponibili Tot. 15

Per ulteriori info scrivi: [asd@6piu.it](mailto:asd@6piu.it) oppure chiama 3383670835

## Stage/Vacanza Dobbiaco 1240m s.l.m. (presso Hotel Laurin)

### **\*Settimana dal 28 Maggio al 4 Giugno \***

- 1652,00€ camera doppia pensione completa
- per soggiorni più brevi 118,00€ al giorno sempre in camera doppia
- 826,00 a persona
- costi per gruppo di 10 persone

### **Le tariffe non includono:**

- Consulenza e presenza tecnica + 180€ (solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà sconto -30€)
- Programmazione omaggio tre mesi di allenamento con l'applicazione TrainingPeaks solo per gli appartenenti alla società sportiva Podistica Solidarietà.

\* Per tutti gli accompagnatori il costo tecnico della consulenza tecnica non è da includere, ci saranno solamente i costi vivi Hotel.

- accesso alle strutture sportive (pista e campo) + 4€ al giorno
- tassa di soggiorno.\*

Inoltre per chi interessato:

Competizione sportiva con partenza da **Cortina d'Ampezzo** ed arrivo a **Dobbiaco**, manifestazione arrivata alla 24° edizione, **2 giugno 2024**.

Competizione internazionale che si svolgerà lungo il percorso di **30km** dell'ex ferrovia che un tempo collegava la località bellunese con quella altoatesina

### **L'attività prevede:**

allenamenti a partire dalle 09,00 fino alle 18,00

- Test iniziale di soglia per valutare lo stato di forma dell'atleta
- Ingresso al campo di atletica
- Assistenza e Programmazione atletica
- Programmazione con App. TrainingPeaks
- Consulenza tecnica personalizzata
- Preparazione tabelle per 5k-10k-21k-42k running e walking
- Sessioni quotidiane di corsa, stretching, posturale, potenziamento, tecnica di corsa e forza specifica

I posti sono limitati, sarà data prelazione a chi confermerà prima la propria adesione.  
Scadenza raccolta prenotazioni: fino al termine dei posti disponibili Tot. 15

Per ulteriori info scrivi: [asd@6piu.it](mailto:asd@6piu.it) oppure chiama 3383670835

\*La Provincia di Bolzano ha introdotto una tassa di soggiorno di attualmente **3,70** euro a persona al giorno (eccetto per i minori di 14 anni).