



# CORRI X PADOVA



## CXP

### EVOLUTION Run



## Cos'è?

CXP EVOLUTION RUN è un programma tecnico riservato agli iscritti alla Corri X Padova e dedicato a chi, con una specifica assistenza, ha il desiderio di diventare un corridore.

CXP Evolution porterà i camminatori, nel giro di qualche mese, ad una autonomia di corsa continua di circa un'ora.

## Come si gioca?

Nel corso degli allenamenti del Giovedì sera alla Corri x Padova, gli istruttori che seguono le attività dei Walkers (camminatori), utilizzando dei segnali sonori, indicheranno il cambio passo della sessione di camminata-corsa; durante le prime uscite il tracciato sarà il medesimo di quello dei Walkers. Con il passare dei mesi si sfrutterà il percorso dei Runners (corridori) pur seguendo il programma di allenamento.

CXP Evolution è un progetto sviluppato da Paolo Venturini e Rubens Noviello che si articola su tre uscite settimanali.

Una di queste sarà assistita dai tecnici Raffaele Capovilla e Giada Mele e altri collaboratori durante la serata del Giovedì alla Corri X Padova; nelle altre due uscite gli atleti potranno svolgere i "compiti" assegnati loro, seguendo una apposita tabella, usufruendo dei servizi messi a disposizione dalle marce proposte domenicamente da Marciapadova e FIASP oppure durante le varie e numerose iniziative dei giorni feriali proposte sul territorio padovano, nell'ambito del programma "Padova Capitale del Running". Settimanalmente saranno comunicati gli allenamenti da seguire.

## Servizi

È garantito il servizio dei pace-makers (lepri) durante la sessione di allenamento.

Gli istruttori forniranno inoltre consigli tecnici legati alla bio-meccanica.

Nel corso della programmazione saranno proposti, gratuitamente, test di valutazione legati alla postura e test di valutazione fisica confrontata nel tempo.

Alcune fasi del programma potranno essere documentate con riprese televisive e fotografie che saranno pubblicate nei canali ufficiali della Corri X Padova

## Come ci si iscrive e dove si trovano le informazioni?

CXP Evolution RUN è gestito direttamente dallo staff della Corri per Padova [www.corriperpadova.it](http://www.corriperpadova.it).

La partecipazione è gratuita; inviare una e-mail a [corriperpadova@comune.padova.it](mailto:corriperpadova@comune.padova.it) con indicato:

Il sottoscritto: (Nome - Cognome - Sesso - Età - N° di Cellulare - Indirizzo e-mail - se in possesso o meno di certificato medico di idoneità sportiva - N° tessera CXP) avendo preso visione del programma chiede di partecipare all'attività "CXP Evolution Run" nel corso della Corri x Padova 2016.

Tutte le informazioni sono reperibili sulla pagina FB [www.facebook.com/cxpevolutionrun](http://www.facebook.com/cxpevolutionrun) o chiamando il Settore Servizi Sportivi del Comune di Padova 0498659510 - 0498659500 (centralino) Viale Nereo Rocco 60

In collaborazione con:

*parti con il piede giusto*



NEGOZIO TECNICO