

Verona Trail Runners



AGORÀ
MEDICAL

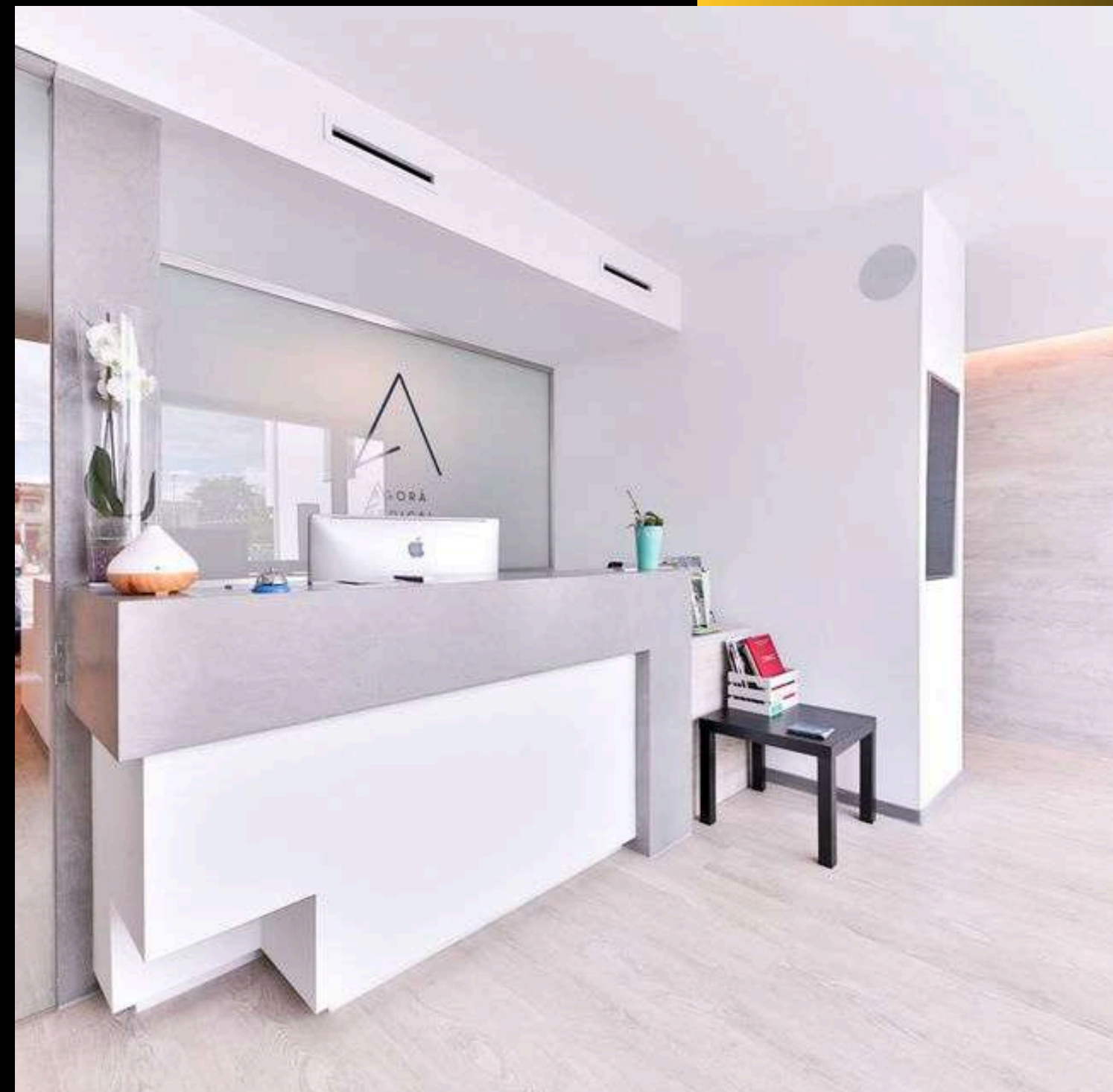




Agorà Medical

Agorà Medical è un centro di riabilitazione con tre sedi a Verona (San Giovanni Lupatoto, Negrar e Legnago) con diversi servizi tra cui:

- Fisioterapia e Riabilitazione
- Visite fisiatriche e ortopedico
- Medicina dello sport
- Prevenzione, cura e riabilitazione dello sportivo
- Valutazione biomeccanica della corsa e coaching



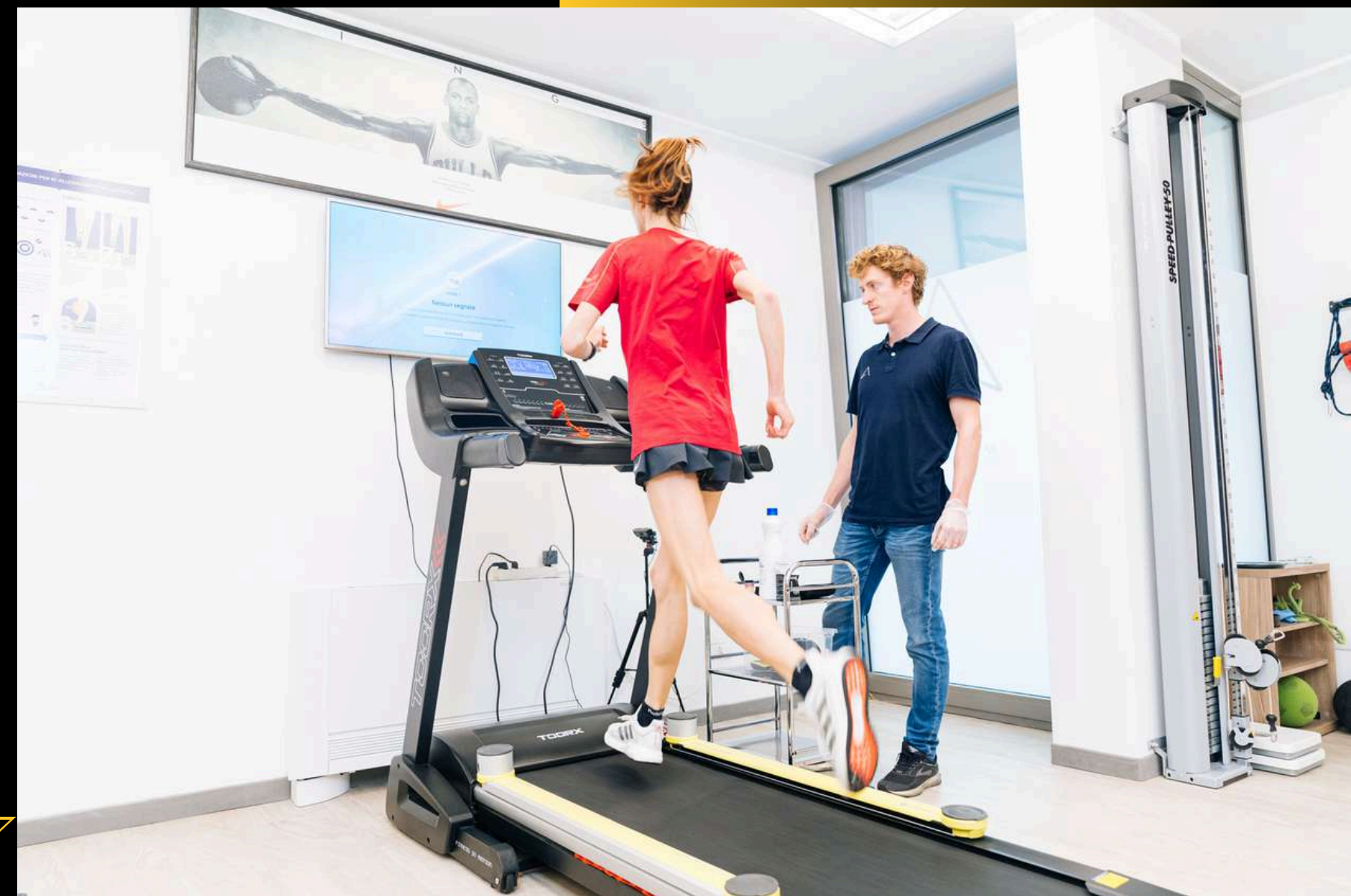


AGORÀ

PERFORMANCE LAB

Segue gli sport di ENDURANCE.

- Valutazione biomeccanica della corsa
- Test di forza, salto e potenza
- Valutazione con metabolimetro
- Test del lattato
- Valutazione e gestione riabilitativa degli infortuni nel runner.





Partnership



La collaborazione tra Verona Trail Runners e Agorà Medical nasce con l'obiettivo di promuovere il benessere e la salute degli atleti attraverso appuntamenti di training e allenamenti dedicati al Trail Running.



Grazie all'esperienza di Verona Trail Runners nel mondo della corsa su sentieri e all'expertise medico e scientifico di Agorà Medical, questa partnership offrirà percorsi di allenamento mirati, supporto medico e consulenze per ottimizzare la performance e prevenire gli infortuni.



Partnership

La collaborazione tra Verona Trail Runners e Agorà Medical prevede:

- Planning formativo teorico/pratico
- Allenamento presso la palestra **HIIT Club** di Bussolengo tutti i mercoledì sera dalle ore 21.00
- Planning corsi dedicati con Romina Patrignani
- Scontistiche dedicate





AGORÀ
PERFORMANCE LAB

Agorà X VTR Plan

Sulla base della collaborazione, è stato creato un palinsesto di appuntamenti mensile per la stagione 2024/25

24 OTTOBRE

Corsa

ore 19.30

Presentazione

APL, serate informative e allenamento di gruppo

Relatori:

Monica, Jacopo, Alberto e Luca

21 NOVEMBRE

Serata informativa

- Tecniche di allenamento per il trail running: differenze tra allenamento su strada e quello su terreni irregolari.
- L'importanza della forza e della resistenza muscolare: come migliorare la forza delle gambe e la resistenza per affrontare i dislivelli.

Relatori:

Luca Festa (preparatore atletico)

19 DICEMBRE

Corsa

ore 19.30

Trail Running Moscal / Rocca di Garda.

con Alberto Patuzzo



AGORÀ
PERFORMANCE LAB

Agorà X VTR Plan

Sulla base della collaborazione, è stato creato un palinsesto di appuntamenti mensile per la stagione 2024/25

16 GENNAIO

Serata informativa

- Come gestire al meglio l'intensità e i carichi di allenamento

Relatori:

Enrico Basso (preparatore atletico)

13 FEBBRAIO

Corsa

ore 19.30

20 MARZO

Serata informativa

- Di cosa dovresti preoccuparti per evitare di farti male: Fattori di rischio correlati con gli infortuni del runner
- Corsa e ossa: edema, periostite, fratture da stress. Come prevenire queste patologie, con strategie specifiche per sesso e fascia d'età.

Relatori:

Alberto Patuzzo (fisioterapista specializzato nel running)



AGORÀ
PERFORMANCE LAB

Agorà X VTR Plan

Sulla base della collaborazione, è stato creato un palinsesto di appuntamenti mensile per la stagione 2024/25

24 APRILE

Serata informativa

- **Sindrome da sovraccarico:** dolore anteriore di ginocchio, come gestirlo e come prevenirlo.

Relatori:

Jacopo (fisioterapista specializzato nel trail running)

22 MAGGIO

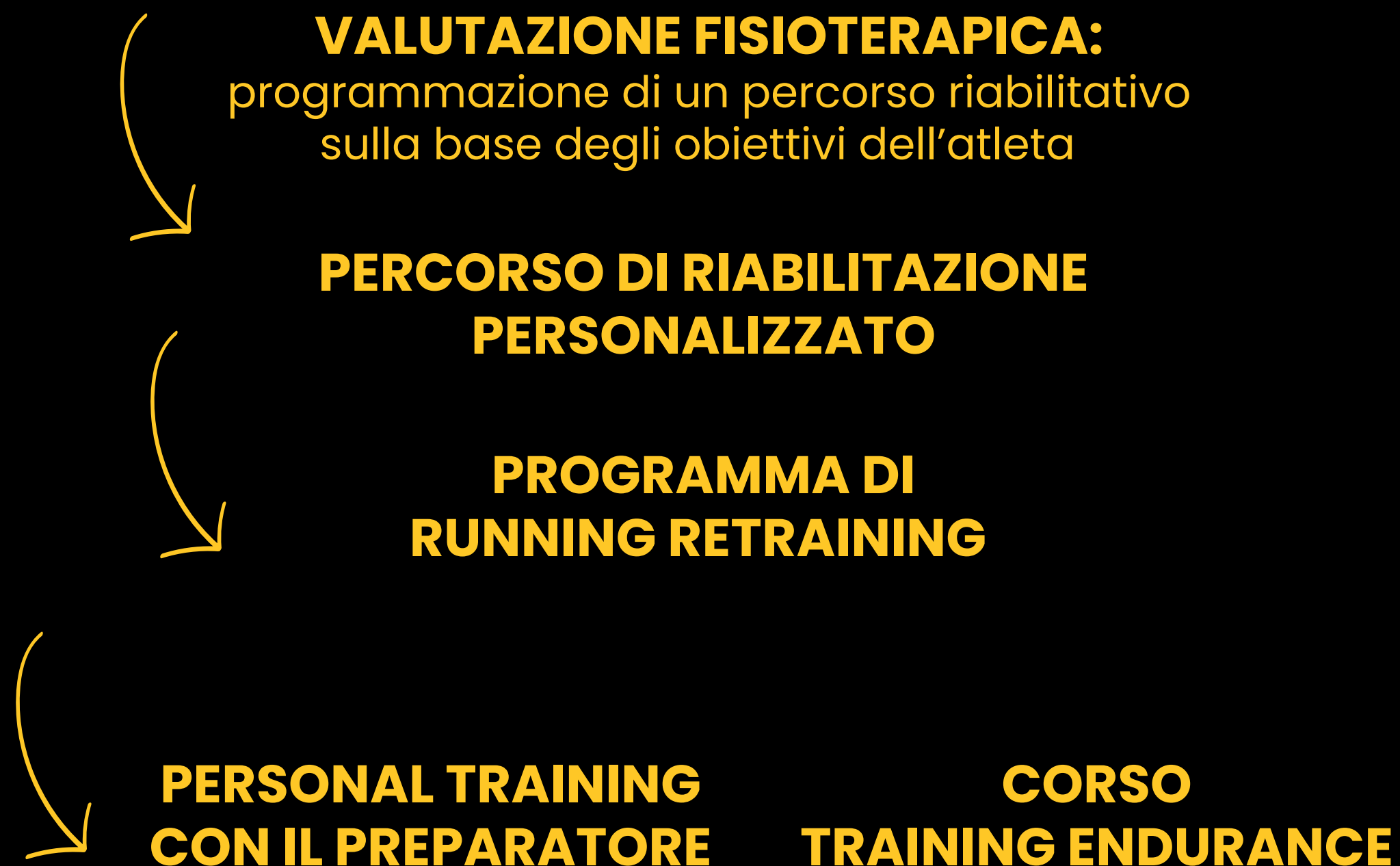
Corsa

ore 19.30

Cena Finale



Percorso di riabilitazione personalizzato in caso di infortunio legato alla corsa.





Percorso personalizzato per il miglioramento della performance e del benessere dell'atleta.

**PROGRAMMA DI
RUNNING RETRAINING**

**PERSONAL TRAINING
CON IL PREPARATORE**

**CORSO
TRAINING ENDURANCE**



Vuoi conoscere il tuo stato di fitness?

VALUTAZIONE BIOMECCANICA DELLA CORSA:

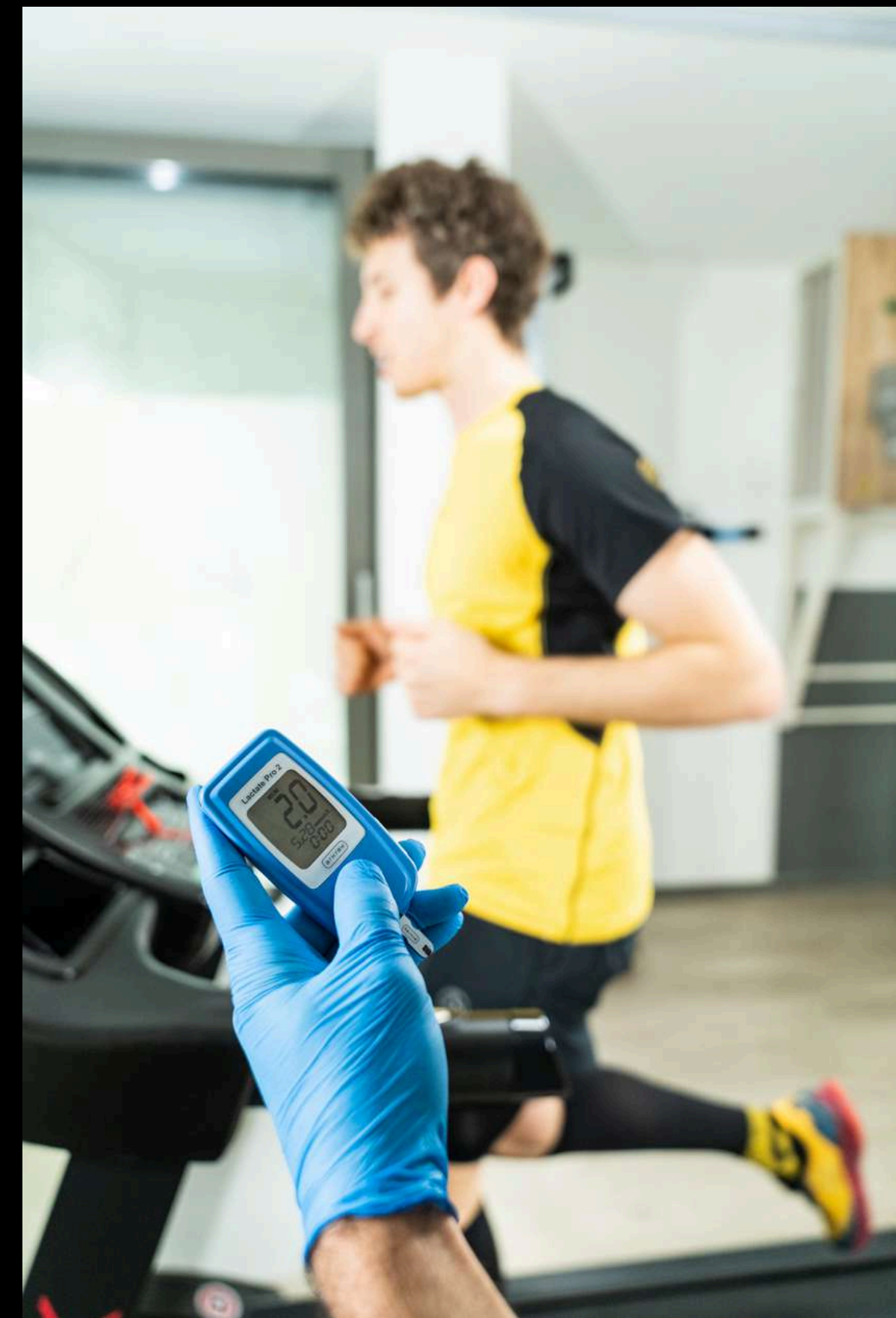
Valuta la tua efficienza nella corsa e modificala per ridurre il rischio di infortuni e migliorare la performance.

TEST DI FORZA, SALTO E POTENZA:

valutare la forza delle gambe e allenare la forza è fondamentale negli sport di endurance per ridurre il rischio di infortuni.

TEST DEL METABOLIMETRO E DEL LATTATO

sono test fondamentali per conoscere il tuo VO₂max e le zone di allenamento, parametri utili per programmare al meglio i tuoi allenamenti.





Training Endurance

con Romina Patrignani

Training Endurance dedicato agli sport di Corsa e Ciclismo

Durante il programma si terranno due tipologie di allenamento:

Sport Motion: Si concentra sul miglioramento della mobilità e del movimento fluido, essenziale per gli sport di endurance .

Sport Strong: Focalizzato sull'aumento della forza funzionale, stabilità e rapidità del movimento, lavorando sull'efficienza dei movimenti generati dalla forza e dalla stabilità del core.

Modalità: le lezioni verranno svolte in piccoli gruppi da due a tre atleti con pacchetti acquistabili da 5 o da 10 lezioni.





Vantaggi

In virtù della collaborazione, i runners VTR potranno beneficiare di alcuni vantaggi all'interno della struttura di Agorà Medical:

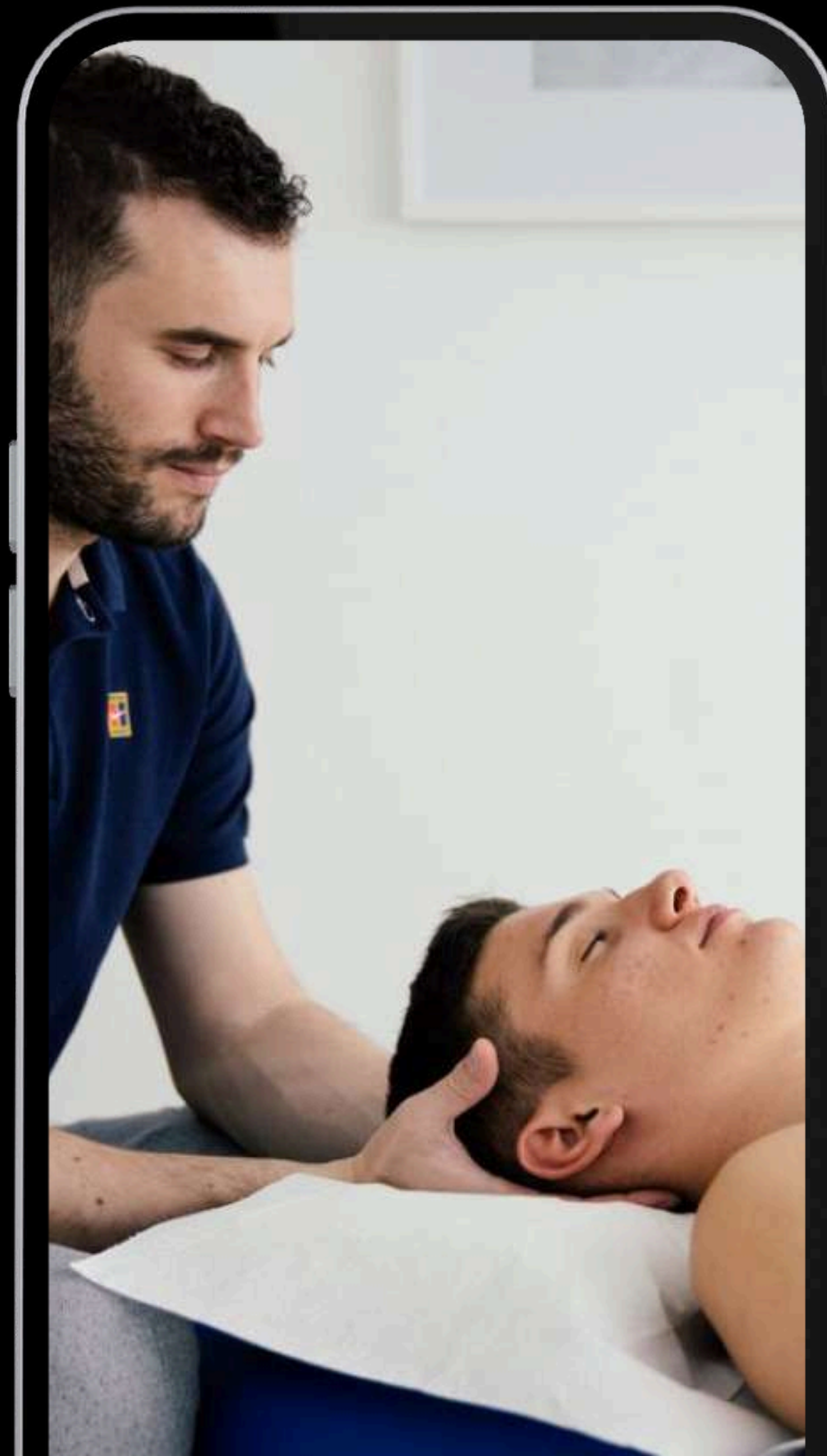
Prima valutazione fisioterapica
70 euro (al posto di 80euro)

Seduta fisioterapia
-10%

Valutazione biomeccanica della corsa, lattato, metabolimetro, test di forza tutto
-10%

Massaggio sportivo e massaggio decontratturante
-10%

TRAINING ENDURANCE
-10 %



Verona Trail Runners



AGORÀ
MEDICAL

