

# ATLETICA LEGGERA

---

Questa disciplina è stata introdotta nel 2011, sotto la guida del direttore sportivo **Loren Seagrave**, uno dei più importanti e riconosciuti allenatori al mondo: corsa su pista, marcia, lanci, salti in elevazione ed estensione.

Coach Seagraven nella sua carriera ha preparato giocatori della National Football League del calibro di Eddie George, Mo Lewis, Dorsey Levens, Tyrone Pole, Marc Columbo e Hershel Walker; ha la reputazione del miglior preparatore di corsa ad ostacoli e velocità. Nel 2000 Seagrave ha allenato 6 atleti olimpionici in 5 Paesi differenti, inclusa la medaglia d'oro nei 200 metri Pauline Davis. E' stato allenatore nelle Olimpiadi per la Liberia, raggiungendo due record nazionali nei 4x100 maschili. Nel 1998 ha anche allenato il campione olimpionico della corsa 100 metri Donoval Bailey

## Programma giornaliero

<b>Ora</b>	<b>Attività</b>	<b>Descrizione</b>
7.30-8.15 a.m	Colazione	
8.30-9.00 a.m.	Sport	Riscaldamento e preparazione atletica
9.00-12.00 a.m.	In campo	
12.00-1.30 p.m.	Pranzo	
2.45-5.00 p.m.	Lingua	Laboratorio linguistico, fun english o accademico
5.30-6.30 p.m.		
6.30-8.00 p.m.	Libero	

## Programma settimanale

### **Domenica - Arrivo in IMG - Check in**

Registrazione, consegna badge con foto, assegnazione camera, programma di allenamento e guida del camp.

### **Lunedì - Venerdì - Sul campo da tennis / golf o altre discipline sportive**

Come da programma giornaliero.

### **Sabato - Partenza - Check out**

Partenza, mattinata oppure primo pomeriggio, in base al volo.

**Fine settimana** (per i soggiorni superiori a una settimana) - Gite ai parchi divertimenti di Orlando o Tampa Bay (sotto la supervisione di tutor lmg); in Accademia attività ricreative o party in piscina o cinema all'aperto.

**Costi medi della settimana:** USD 1,649 I prezzi variano in base alla settimana scelta.

**Sconti per Gruppi:** 5-9 partecipanti → 5%; 10-15 partecipanti → 10%;  
16 partecipanti e oltre → 15%

**Assistenza Lionspeech ai partecipanti:** € 100

## **ALLOGGIO**

Nelle nuove palazzine, in camera a 4 letti, condivisa con ragazzi provenienti da tutto il mondo, che praticano anche altri sport (baseball, basketball, lacrosse), coetanei, in ogni modo non superiori ai 19 anni.

I ragazzi possono partecipare anche ad attività extra ed off campus, sotto la supervisione di un tutor IMG, senza alcun costo. Durante il fine settimana si può partecipare a gite ai parchi divertimento di Orlando o Tampa (gite a pagamento).

È **essenziale** indicare il codice (**ITALY 284/LIONS**) come riferimento in modo da poter:

- avere accesso al dossier di prenotazione
- assistervi dal punto di vista amministrativo
- rimanere in contatto con la famiglia ed il ragazzo durante tutto il soggiorno
- intervenire in caso di problema

## **VOLI**

Aeroporto di arrivo Tampa International, non ci sono voli diretti: o scalo in Europa (Londra, Zurigo, Amsterdam, oppure negli States (Newark o Atlanta).

Si può visitare il sito : [www.cheaptickets.com](http://www.cheaptickets.com) per avere una panoramica dei voli e delle varie proposte di tutte le compagnie aeree.

All'aeroporto un autista IMG porta i ragazzi in Accademia (costo USD 110 a tratta).

## **ADULT CAMP**

Possibilità di fare 1/3/5 giorni con coach della IMG Academy; 3 ore di allenamento inclusa la preparazione atletica al mattino, e/o 3 ore nel pomeriggio disputando partite con i compagni di gioco, e la supervisione dei coach IMG.

Costo medio della giornata: USD 345 con pranzo incluso.

Alloggio: in IMG nel Bollettieri Lodge a USD 190 +11.5 tax in camera doppia.

Per quanto riguarda gli alloggi degli adulti, ci sono anche alternative esterne ad IMG: appartamenti di 100 mq arredati ed attrezzati, 6 posti letto, due camere, due bagni, salotto, cucina, veranda in resort con clubhouse, campi tennis e basket, due piscine, laghetti e scoiattoli.

Costo di USD 150 a notte (da dividere tra gli occupanti), a pochi minuti d'auto da IMG.

Contattateci per ulteriori informazioni e prenotazioni !

**Dott.ssa Daniela De Angeli**

**Referente corsi di lingua**

**Lionspeech S.r.l.**

**Via A.P. Manuzio, 24**

**40132, Bologna**

**Tel. (+39) 051-402810**

**Cell. (+39) 392-8668618**

**E-mail: [danidean.lion@yahoo.it](mailto:danidean.lion@yahoo.it)**

**Sito Web: [www.lionspeech.com](http://www.lionspeech.com)**