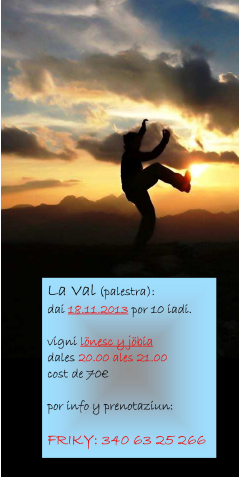


il bello viene quando il gioco si fa duro! :)

FUNCTIONAL TRAINING



**FUNCTIONAL TRAINING =
ALLENAMENTO FUNZIONALE**

cos'è l' ALLENAMENTO
FUNZIONALE?

L' allenamento funzionale è un
allenamento a 360°:
vale a dire che in ogni movimento si
mettono in funzione più gruppi
muscolari.

Tale allenamento, grazie alle sue
specificità, va a sollecitare la
muscolatura profonda che crea
stabilizzazione articolare, a differenza
del classico lavoro aerobico che siamo
abituati a svolgere in palestra.

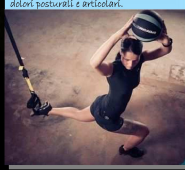
Incontra, l' allenamento funzionale ti
rende più forte, più stabile e capaci a
controllare ogni nostro movimento
quotidiano.

Prevenendo e migliorando fastidi e
dolori posturali e articolari.

La Val (palestra):
dal **18.11.2013** per 10 iadi.

vigni **lönesc y jöbia**
dales **20.00** ales **21.00**
cost. de 70€

por info y prenotaziun:
FRIKY: 340 63 25 266



L'U.S. La Val organisëia n curs de functional training cun Vallazza Federica. L' curs mët man ai **18.11 dales 20:00 ales 21:00** y va inant por 10 iadi dagnëra de lönesc y jöbia te palestra da La Val.

Por iscriziuns y domandes pon telefonè a Friky al nr. 3406325266

Do la devēnta de copa, chēsc ultim mercuri ai 11/09 cuntra le Aicha, é la squadra da La Val buna de purtè a cōiasa 3 punc importanc. Na partida dēr sintida, suradūt por l'alenadù Floriani che à alenè la squadra dl Niederdorf por 2 agn.

I sogadusc da La Val rōia sōn le cíamp cun na gran grinta y bele do da pūc menūc tomel le gol dl 1 a 0. Sōn n angolo éle Alex E. che ciafa le pal al limit dl' area y cun na bela trata sot la traversa portel la squadra da La Val in vantaje.

A mēz le prüm tēmp éle Emanuel bun de radopié le resultat, sön n assist de Alexander éle bun de se controlè le pal, cun na gran finta ti sciampel al defensur aversar y cun na trata basa batel le portier.

I atacanc da La Val é bugn de tignì sò le pal y cun de beles combinaziuns esi bugn de ti sciampè plü iadi ala defenjiun aversara, mo sënza ester bugn de ji a conlujiun.

Püch dedo éle ciamò Micky che à na gran ocasiun, sön n bel preparativ röiel te area al dër mumënt, mo le tiro röia de püch sura porta fora.

Dan che le arbiter sciüra le prüm tēmp éle ciamò n atacant dl Niederdorf che abina de cé la stangia de porta sön na trata dal angolo.

Le prüm tēmp se stlūj jō sön le resultat de 2 a 0 por La Val.

Le secundo tēmp mēt man cun n gran druch da pert dl Niederdorf, i sogadusc da La Val se stüda ia y se lascia fracé dala squadra avversara.

Cun de beles aziuns röia la squadra avversara deplü iadi dan porta y i sogadusc da La Val mēss aretrè y se parè cun dōtes les forzes. Cun le gran assedio da pert dl Niederdorf garetl tosc le gol dl 2 a 1.

Sön n lancio éle dui defensurs che ne se capësc nia y röia a saltè adüm sön le pal che vëgn insciö spizoré y ti röia bel avisa al atacant avversar che cun n tiro bas é bun de bat le portier da La Val.

La nervositè crësc y la luciditè da do, i sogadusc mēss purvè a düc i cosc da defëne le resultat. Cun le gran laur de Emanuel che và a recuperè n grüm de pai sciurà demez y tēgn insciö sō le pal por che la squadra pois se arlungé, ti garetl la dopietta al 82

^.

Sön n cross da na pert éle bun de se mët jö le pal de piet y cun na bela trata de ciamp sön le palo lunch siglëiel le resultat dl 3 a 1.

Al mancia ma plü püc menüc ala fin y i sogadusc da La Val stà plö defensiv por defënn le resultat.

Püch dedo él le arbiter che sciüra la fin. La partida se röia sön le resultat de 3 a 1 por La Val.

Cun chisc 3 punc davagnà se porta La Val al 3^o post de tlassamënt.