

Appuntamento il 4 marzo.

Si parte dal Circo Massimo per una giornata di sport e solidarietà con
“URBAN MISSION TRAINING”

Il fitness tour organizzato da Plank-on! torna a Roma

Una imperdibile occasione per provare l’ “High Intensity Interval Training”, correndo tra i luoghi più suggestivi della città. Un evento che è anche solidarietà, con la mostra fotografica “No Violence” contro la violenza sulle donne e il sostegno alla onlus “Divento Grande” impegnata nella inclusione sociale di bambini autistici.

Dopo il grande successo dell’anteprima mondiale, lo scorso 18 dicembre, “Urban Mission Training”, il primo fitness tour itinerante, torna nella Capitale con un nuovo ed eccitante percorso: dal Circo Massimo attraverserà il Parco della Caffarella, toccando il Colosseo, via dei Fori imperiali, piazza Venezia, piazza Navona, Campo dei Fiori, il Teatro Marcello, il Giardino degli Aranci, per concludersi al punto di partenza.



“Lo sport dà alla vita un maggiore equilibrio psicofisico e l’arricchisce di serenità e coraggio”

Così Gabriella Dorio, l’atleta italiana medaglia d’oro nei 1500 metri piani alle Olimpiadi di Los Angeles ’84, definisce l’attività sportiva. Parole fatte proprie da “Urban Mission Training”, il fitness tour mondiale organizzato da **Plank-on!**, l’azienda americana di abbigliamento sportivo con produzione rigorosamente made in Italy.

Dopo l’esordio del 18 dicembre a Roma e la seconda tappa a Napoli il 12 febbraio, il **tour torna nella capitale il 4 marzo, con partenza alle ore 9.30 dal Circo Massimo**, per attraversare i luoghi più suggestivi del centro storico. Il percorso di 9 km da svolgersi in circa 90 minuti di corsa e camminata veloce, **proseguirà poi verso il Parco della Caffarella, il Colosseo, via dei Fori imperiali, piazza Venezia, piazza Navona, Campo dei Fiori, il Teatro Marcello, il Giardino degli Aranci, per ritornare infine al Circo Massimo.**

FARE SPORT CON L’ALLENAMENTO A INTERVALLI AD ALTA INTENSITÀ”.

“Urban Mission Training” è il nuovo allenamento urbano che fa il giro del mondo nelle più belle e caratteristiche città e consiste in un insieme di tecniche studiate per consentire agli sportivi di raggiungere il proprio obiettivo partendo dal concetto base che lo sport è salute. Una di queste tecniche è l’**High Intensity Interval Training (HIIT)**, traducibile in italiano come “**allenamento a intervalli ad alta intensità**”, una metodologia di allenamento che alterna periodi brevi ad alta intensità di lavoro con periodi di recupero attivo in cui si svolgono esercizi blandi.

Il percorso romano di **"Urban Mission Training"** è di **9 km** e abbina la corsa alla camminata veloce, sfruttando i benefici degli allenamenti intervallati che hanno la caratteristica di agire sulla massa grassa, agli esercizi specifici svolti in tre distinte stazioni a intensità graduale: si raggiunge la prima stazione fissa di **Body Wake** con esercizi mirati al risveglio muscolare e alla preparazione del corpo in vista della stazione successiva, **UrbanFeptyBand** in cui si utilizzano innovative bende per lavorare sulla mobilità articolare e sulla flessibilità per ripartire e raggiungere la terza stazione di **3Kamp**, un insieme di esercizi funzionali studiati per potenziare e aumentare la prestazione fisica.

Il format **"Urban Mission Training"** è adatto agli sportivi e l'allenamento che si esegue presso le stazioni fisse, pur essendo intenso, è adattabile alla propria preparazione e al proprio stato fisico. I tre **trainer** di **"Urban Mission Training"** sono sempre presenti per seguire i partecipanti e correggerli nell'esecuzione degli esercizi, dando anche preziosi consigli sulla nutrizione più adatta per sostenere opportunamente il corpo durante l'allenamento. Partecipare a **"Urban Mission Training"** è un'esperienza di allenamento unica; chi lo ha provato ne ha confermato i benefici sia dal punto di vista fisico che emozionale ed energetico, due aspetti fondamentali nello sport, che richiede di credere in se stessi per spingersi oltre i propri limiti e raggiungere un risultato.

Per iscriversi a **"Urban Mission Training"** basta collegarsi al sito www.plank-on.com, sezione UMT, selezionare il luogo preferito e la data, quindi acquistare il biglietto al costo di 15 euro oppure pre-registrarsi scrivendo a info@plank-on.com e pagare sul posto. Per i tour che si svolgono all'estero sono disponibili dei pacchetti viaggio tramite l'agenzia convenzionata Plank-on!

"Urban Mission Training - dichiara Gianluca Petrai, Sales Manager and Development di Plank-on e personal trainer UMT - È nato con l'idea di portare nel mondo la nostra passione per lo sport, la nostra filosofia di vita.....e non a caso "believe in your core™" è parte del nostro logo, perché solo credendo in te stesso potrai raggiungere i tuoi obiettivi e non solo nello sport. La vita ci riserva molte sfide e bisogna affrontarle con la giusta determinazione, la stessa che necessita qualsiasi tipo di allenamento. Plank-on! UMT vuole portare nel mondo proprio questa filosofia e far vedere con occhi diversi le bellezze che ci circondano che spesso non ammiriamo nel giusto modo. Tutto al ritmo della bella musica che scandisce i nostri momenti più belli. Enjoy your training....believe in your core!

SOLIDARIETÀ PER COMBATTERE LA VIOLENZA SULLE DONNE E IMPEGNO PER L'AUTISMO

Sempre in tema sociale, al tour romano parteciperanno le attrici che hanno posato per le fotografie della mostra **"No Violence"** di Michele Simolo, contro la violenza sulle donne. Un modo per contribuire a stigmatizzare questo drammatico fenomeno.

E solidarietà rinnovata anche per la Onlus **"Divento Grande"** - che si occupa della inclusione sociale di bambini e ragazzi autistici - alla quale sarà devoluto parte del ricavato dell'evento.

"Urban Mission Training" è il primo evento itinerante al mondo di **fitness all'aria aperta. Un insieme di attività sportive con diversi livelli di esercizio che dopo Roma proseguirà a New York, Nizza, Vancouver, San Francisco e molte altre città del mondo.** Ciò che fa di **"Urban Mission Training"** un evento inedito è il fatto di svolgersi per le vie cittadine, secondo itinerari prestabiliti che attraversano luoghi di grande interesse artistico e architettonico.

Plank-on! (Maple Tree Ln, Sparta - NJ, Usa) è un'azienda americana produttrice di abbigliamento sportivo rigorosamente "made in Italy". Con il claim **"Believe in your core"** dichiara le proprie radici che affondano nella passione per lo sport fatto di impegno e dedizione.

Ufficio Stampa | Rossana Tosto | + 39 3334044306 | redazione@rossanatotosto.com | rossanatotosto@gmail.com