



# Personal trainer



## 3 Obiettivi

- Migliorare il proprio stile di corsa
- Conseguire il miglior bilancio sforzo/risultato
- Migliorare i propri limiti

**Marcello Capotosti sarà  
il vostro allenatore personale**

**Atleta Fiamme Gialle sui 3000 siepi  
dal 1993 al 2000.**

**Da oltre 10 anni allenatore Fidal ed  
istruttore c/o il circolo della Guardia  
di Finanza**

Correre è stato finora il  
mio primo e unico lavoro;  
ieri come atleta, oggi  
come atleta/allenatore.



# Personal trainer

## Nel programma “ personal trainer”

avrete una assistenza personalizzata  
per affrontare nel miglior modo  
possibile l'obiettivo che vi siete  
prefissati quali

ad esempio gara su pista, cross, ½  
maratona, maratona .....migliorando  
le vostre performance

## Per informazioni e adesione

**Marcello CAPOTOSTI 328-3321.123**

[marcellocapotosti@libero.it](mailto:marcellocapotosti@libero.it)

[lepriazzurri@libero.it](mailto:lepriazzurri@libero.it)

[www.lepriazzurri.com](http://www.lepriazzurri.com)

## Chi è e che cosa ha fatto Marcello Capotosti

m 1500 3'47"0

m 3000 8'09"

m 3000sp 8'40"35

m 5000 14'17"

m 10000 29'30"

1\2 maratona 1h05'19"

maratona 2h18'41"

1993\2000 atleta fiamme gialle

1992 campione italiano libertas m3000sp

1999 4° camp italiani assoluti m3000sp

2001 1° coppa italia m3000sp

1999 nazionale militare cross Tunisi

2005 6° Roma ostia

2007 19° maratona Roma 2h19'00"

2010 campione italiano di società corsa su strada (athletic terni)

2011 coppa europa clubs Portogallo

Dal 2001 allenatore fidal