



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

STAGE/VACANZA A PESARO

con Antonacci Ignazio

da Sabato 20 Giugno a Sabato 27 Giugno '09

Il programma tecnico prevede:

1° Giorno Sabato 20 Giugno

MATTINA ORE 9.00

- Sistemazione presso l'Hotel *** Des Bains
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza & condivisione escursioni da svolgere
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- **Metodologia dell'allenamento** (Programmazione Allenamento con particolare riferimento alla Maratona, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionali e mezzi di allenamento per il podista)

SERALE LIBERA

2° Giorno Domenica 21 Giugno

MATTINA ORE 9.00 - PRATICA (Campo di atletica)

- Esecuzione **Test Conconi** o **Test del Lattato Ematico** (o altro test funzionale)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Postura, tecnica di corsa e stretching (a cosa serve , come e quando eseguirlo)
- Alimentazione prima e dopo allenamento & Integrazione per il podista
- Composizione corporea, test di valutazione massa magra e massa grassa

SERATA LIBERA

3° Giorno Lunedì 22 Giugno

MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Corsa guidata in gruppo su percorsi panoramici
- Esercitazioni e Analisi della tecnica di corsa, in pianura, salita e discesa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento
- PAUSA PRANZO



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

POMERIGGIO ORE 15.00 TEORIA

- Analisi e discussione risultati Test Conconi o Test Lattato Ematico
- Indicazioni mezzi di allenamento & Ritmi allenamento in base alla soglia anaerobica
- Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con sovraccarichi

SERATA LIBERA

4° Giorno Martedì 23 Giugno

MATTINA ORE 9.00 – PRATICA

- Riscaldamento generale & esercizi di mobilità articolare
- Potenziamento muscolare a carico naturale e con sovraccarichi
- Stretching finale e Condivisione di gruppo
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO ORE 15.00 – TEORIA

- Visione, discussione e analisi tecnica di corsa
- Consigli sulla tecnica e la postura corretta durante la corsa
- L'allenamento mentale per gestire la gara : cos'è, a cosa serve, come metterlo in pratica

5° Giorno Mercoledì 24 Giugno

MATTINA ORE 9.00 – PRATICA

- 1 escursione guidata in bicicletta alla scoperta dell'entroterra (da decidere in gruppo)
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO LIBERO

- Relax al mare

6° Giorno Giovedì 25 Giugno

MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Riscaldamento guidato ed esercizi di mobilità articolare
- Allenamento guidato in pista di atletica (Interval Training)
- Stretching finale
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO VISITE GUIDATE

SERATA LIBERA



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

7° Giorno Venerdì 26 Giugno

MATTINA

- Corsa in gruppo e risveglio muscolare
- Escursione guidata

POMERIGGIO

- Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e programma allenamento
- Condivisione finale
- Cena finale di gruppo in un locale tipico

8° Giorno Sabato 27 Giugno

- Partenze e chiusura stage/vacanza

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- **Dispense tecniche degli argomenti trattati**
- **Programma allenamento per i primi 2 mesi**
- **Gadget Runningzen**
- **Attestato di partecipazione**

UTILITY DA SAPERE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- In linea di massima ogni giorno dalle 13.00 alle 14.30 ci sarà la pausa pranzo.
- Lo **Stage/Vacanze Running Program** si svolgerà con un **minimo 8 e max 20 partecipanti**
- Possono parteciparvi anche i famigliari, ai quali sarà data la possibilità di svolgere altre attività , escursioni, visite, partecipare a serate a tema, e altro ancora di divertente e rilassante
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se è interessato a partecipare a determinate lezioni pratiche o teoriche.
- Le attività pratiche saranno svolte su campo di atletica, su percorsi panoramici, palestra, piscina.
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- Lo stage è a numero chiuso, e per motivi organizzativi riguardanti l'alloggio si consiglia di prenotare lo stage/vacanze non oltre 1mese dall'evento.

LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione (Bevande incluse)
- Soggiorno Hotel Des Bains *** (qualità dei servizi, ottimo trattamento e accoglienza, ristorazione particolarmente ricca con colazione a buffet e ampia scelta di menù per le esigenze di chi pratica sport e con specialità della tradizione della nostra regione).
- Servizio di lavanderia per abbigliamento tecnico
- Deposito per eventuali attrezzature sportive (biciclette ecc.)
- Riduzioni per Bambini (3° letto - 10%)

Per **informazioni** dettagliate sui **costi stage/vacanze**, e per le **prenotazioni >>>**

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it