



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 AMICI RUNNINGZEN CHIANCIANO TERME da sabato 5 a martedì 8 Dic '09

Il programma tecnico prevede:

1° Giorno Sabato 5 Dicembre - MATTINA

- Sistemazione presso il www.hotelvillaricci.it ***super
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione Programma Eventi Runningzen 2010
- **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)
- **Pianificazione** preparazione per le gare **2010**

POMERIGGIO

- Riscaldamento e esercizi tecnica di corsa
- Esecuzione **Test Conconi** o **Test del Lattato Ematico (campo di atletica)**
- Esercitazioni **Tecniche di Potenziamento e Stretching finale**

2° Giorno Domenica 6 Dicembre - MATTINA ORE 9.00 - TEORIA

- **Escursione a Valdorcia** Parco Naturale ed Artistico

POMERIGGIO

- **Relax nel centro benessere dell'Hotel**

3° Giorno Lunedì 7 Dic MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

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

POMERIGGIO - RELAX & TEORIA

- Analisi e discussione risultati Test Conconi o Test Lattato Ematico
- Indicazioni su mezzi di allenamento e ritmi allenamento in base alla soglia anaerobica
- Postura, tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione per il podista
- Composizione corporea, test di valutazione massa magra e massa grassa
- **Relax nel centro benessere dell'Hotel**



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

4° Giorno Martedì 8 Dic - MATTINA ORE 9.00

- **Escursione** a piedi per il vulcano, nell'Oasi Naturale del Monte Amiata e nel Parco Faunistico
- Pranzo Finale chiusura stage
- Colloquio individuale e organizzazione preparazione atletica
- Partenza Gruppo

LA PARTECIPAZIONE STAGE COMPRENDE

- Gudget Runningzen
- Attestato di partecipazione
- Consulenza speciale e servizi runningzen 2010

UTILITY DA SAPERE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage Amici RunningZen** si svolgerà con un minimo di **8 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
- 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
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- E' possibile prolungare la vacanza in base alle proprie esigenze
- Utilizzo centro benessere 10€ a persona per tutta la durata del soggiorno
- Le escursioni programmate hanno un costo a parte se eseguite con la guida turistica
- Possibilità di effettuare trattamenti di massaggi a costo agevolato per il gruppo

LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione Hotel Villa Ricci ***super
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno
- Riduzioni per Bambini

Per **informazioni** dettagliate sui costi alloggio e per le **prenotazioni** >>>