

PROGRAMMA GIRO ISOLE EOLIE & STAGE RUNNING PROGRAM
Dal 6 al 13 settembre '09

1° Giorno: Domenica 06/09

- Consegna pettorali e indicazioni gara
- Presentazione manifestazione
- Presentazione tecnica giro Isole Eolie & Stage Running Program
- Registrazione Partecipanti Stage Running e consegna programma stage

2° Giorno: Lun - 07/09

Giro : 1^ tappa: 07/09 - "Località VULCANO" partenza ore 10.00 distanza 8km600

Stage: dalle 16.00 alle 19.00 - TEORIA

- Metodologia allenamento
- I test di valutazione per il podista (Test Conconi & Test del lattato)
- Gestione delle gare a tappe
- Presentazione 2° tappa "Lipari"
- Stretching post gara (allenamento)

3° Giorno: Mar - 08/09

Giro: 2^ tappa: 08/09 - "Località LIPARI" partenza ore 10,00 distanza 6km500

Stage: dalle 16.00 alle 19.00 - TEORIA

- Il potenziamento muscolare per il podista
- Utilità e utilizzo del cardiofrequenzimetro per la corsa
- Postura e Tecnica di corsa
- Presentazione tappa "Salina"
- Stretching post gara (o allenamento)

4° Giorno: Mer - 09/09

3^ tappa: 09/09 - "Località SALINA" partenza ore 10.00 distanza 15km300

Stage: dalle 16.00 alle 19.00 - TEORIA

- Alimentazione prima , durante e dopo la gara
- Integrazione prima , durante e dopo la gara
- Stretching post gara (o allenamento)

5° Giorno: Gio - 10/09

Giro : RIPOSO

Stage: dalle 8.00 alle 9.00

- Corsa defaticante con allunghi finali, esercizi addominali, mobilità articolare e stretching
- Presentazione 4^ tappa "Lipari"
- **Escursione (Stromboli-Panarea by night.)**

6° Giorno: Ven - 11/09

Giro : 4^ tappa: 11/09 - "Località LIPARI" partenza ore 10.00 distanza 6km800

Stage: dalle 16.00 alle 19.00 - TEORIA

- Gestione della Maratona : ritmo, alimentazione e integrazione
- Il fattore mentale nella gestione della fatica per gare di lunga durata
- Tecniche di training mentale
- Stretching post gara (o allenamento)

7° Giorno: Sab - 12/09

Giro : 5^ tappa: 12/09 – “Località VULCANO” partenza ore 10.00 distanza 7km300

Stage: dalle 16.00 alle 19.00

- Condivisione finale
- Colloquio individuale
- Organizzazione consulenza running program per i successivi 4 mesi

8° Giorno : dom -13/07 Partenza gruppo

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense argomenti svolti
- Consulenza running program per 4 mesi successivi
- Attestato di partecipazione
- Gadget Runningzen

NOTE:

- I trasferimenti dalle Isole sono comprese nella quota stage e nel pacchetto hotel
- Dopo la tappa ci si può fermare per girare liberamente l'Isola
- Nelle giornata di riposo è prevista escursione già compresa nella quota pacchetto hotel
- Qualsiasi escursione a richiesta è possibile organizzarla sul posto in base alle esigenze
- La base manifestazione e stage running program è sull'Isola di Vulcano
- Per chi partecipa allo stage agevolazioni sulla quota di iscrizione del giro Isole Eolie costo 40€ invece di 60€