



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 CANNOLE/OTRANTO (Puglia/Salento)

Da domenica 16 domenica 23 Agosto '09

*Il programma tecnico prevede:*

### 1° Giorno Domenica 16 Agosto - MATTINA ORE 9.30

- Sistemazione presso **l'Hotel Petraria & Resort \*\*\*\***
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza
- Condivisione di eventuali escursioni da svolgere in gruppo durante lo stage/vacanza
- Pausa pranzo

### POMERIGGIO ORE 15.00

- Visita alla **grotta della Zinzulusa**
- Serata **visita a Otranto**

### 2° Giorno Lunedì 17 Agosto - MATTINA ORE 9.00 - 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)

### POMERIGGIO ORE 15.00 - PRATICA

- Corsa di riscaldamento e Mobilità articolare
- Esecuzione **Test di Valutazione da Campo (Test Conconi o altro test funzionale )**
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching**
- Condivisione finale di gruppo

### Serata Libera

### 3° Giorno Martedì 18 Agosto-MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Corsa panoramica e Mobilità articolare
- Esercitazioni e Analisi della tecnica di corsa, in pianura, salita e discesa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento

### POMERIGGIO ORE 15.00 - RELAX & TEORIA

- **RELAX IN PISCINA con idromassaggio**
- Analisi e discussione risultati Test di Valutazione da Campo (Test Conconi o altro test)
- Mezzi & ritmi di allenamento in base alla soglia anaerobica
- Il potenziamento muscolare per il podista (a carico naturale, con sovraccarichi)



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 Mercoledì 19 Agosto - MATTINA ORE 9.00**

- **Escursioni in Barca ai Laghi Alimini** (Mezza Giornata)
- RELAX IN PISCINA con idromassaggio

#### **Serata Libera**

#### **5° Giorno Giovedì 20 Agosto - MATTINA ORE 9.00 - PRATICA**

- Corsa panoramica al mare e risveglio muscolare
- Potenziamento muscolare a carico naturale
- Condivisione finale di gruppo
- **RELAX IN PISCINA con idromassaggio**

#### **POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA**

- Visione , discussione e consigli tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione & Composizione corporea
- Il recupero muscolare in acqua
- Condivisione finale di gruppo

#### **Serata Visita a Lecce**

#### **6° Giorno Venerdì 21 Agosto - MATTINA ORE 9.00**

- **Escursione in mountainbike nel Parco Torcito o Trekking** (da condividere e decidere insieme)
- **RELAX IN PISCINA con idromassaggio**

#### **Serata Libera**

#### **7° Giorno Sabato 22 Agosto - MATTINA**

- Corsa rilassante sul mare & Stretching finale
- Colloquio individuale, consegna attestato e programma di allenamento

#### **POMERIGGIO**

- Visita a Santa Maria di Leuca

**Serata a Otranto** cena di chiusura in un locale tipico salentino con musica popolare salentina

#### **8° Giorno Domenica 23 Agosto - MATTINA**

- Chiusura stage/vacanza e partenza gruppo



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

### LA QUOTA DELLO 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;
- Lo **Stage/Vacanze Running Program** si svolgerà con un minimo di **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
- 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.
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze.
- E' consigliato portarsi la propria mountainbike per le escursioni in bici.

### LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione
- Soggiorno **Petraria Hotel Resort \*\*\*\*** di Cannole (Prima colazione all'americana, menu a scelta multipla con frutta/dessert con bevande incluse ai pasti, angolo buffet con contorni e verdure, ristorazione tipica locale, nazionale ed internazionale, piscina per bambini, piscina con effetto spiaggia e idromassaggio, spiaggia privata località "Laghi Alimini-Otranto" lido 2 Laghi con ombrellone+lettino+sdraio, parcheggio interno riservato e gratuito, sala per cerimonie da 450 posti, sala meeting e riunioni da 250 posti, Itinerari turistici personalizzati con guide specializzate, transfert da/per aeroporto di Brindisi, transfert da/per stazione Fs di Lecce, navetta da/per il mare spiaggia libera località Laghi Alimini/Otranto).
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno
- Riduzioni Bambini 50% della somma totale alloggio
- Riduzioni 3° letto adulti del 25%
- Le escursioni a Lecce, Otranto, Gallipoli, Santa Maria di Leuca sono gratuite, tranne per il trasporto
- Le escursioni facoltative e da organizzare insieme al gruppo (Barca, Canoa, Equitazione, Bici) hanno un costo organizzativo aggiuntivo .
- Sottoscrizione della tessera club € 35,00 a persona per gli adulti per usufruire dei servizi

Per **informazioni** dettagliate sui **costi stage/vacanze**, e **modulo prenotazioni** contattatemi >>>