



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 LAGO DI GARDA

(Località Limone sul Garda)

da Giovedì 24 Settembre a Domenica 27 Settembre '09



[www.lakegardamarathon.it](http://www.lakegardamarathon.it)

*Il programma tecnico prevede:*

### 1° Giorno Giovedì 24 Settembre

#### MATTINA ORE 9.00

- Sistemazione presso l'Hotel Casa Piantoni\*\*\*
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

#### POMERIGGIO ORE 15.00

- **Gestione Maratona Lake Garda** (Ritmo gara, Alimentazione prima e durante la gara, Eventuale Integrazione alimentare, abbigliamento in gara)

### 2° Giorno Venerdì 25 Settembre

#### MATTINA ORE 9.00

- Riscaldamento in pista di atletica, esercizi di tecnica di corsa
- Esecuzione Test Conconi per valutare come gestire la Maratona
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e Mobilità articolare
- Condivisione finale di gruppo

#### POMERIGGIO ORE 15.00

- Analisi e discussione risultati Test Conconi
- Consigli personalizzati sulla gestione ritmo gara
- **Ritiro pettorali e pacchi gara in gruppo**

**SERATA: VISITA A RIVA DEL GARDA**

Prof. Ignazio Antonacci  
Cell. 338.9803260

e\_mail : [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)



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

### 3° Giorno Sabato 26 Settembre

#### MATTINA ORE 9.00

- Corsa di preparazione prima della gara con esercizi di stretching e mobilità articolare
- **Visita a Sirmione con relax nel centro benessere**

#### POMERIGGIO ORE 15.00

- Training mentale e rilassamento per la gestione della Maratona
- Ultimi consigli pre gara & Analisi percorso Lake Garda Marathon
- Cena pre gara

### 4° Giorno Domenica 27 Settembre

- Ore 9.00 Lake Garda Marathon
- Riscaldamento pre-gara in gruppo
- Ultimi consigli prima della partenza
- Pranzo finale in un locale tipico e condivisione di gruppo

#### LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE:

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

#### NOTE

- Per il Lake Garda Tour a Sirmione c'è un costo a parte per l'intera escursione.
- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage Tecnico Running Program** si svolgerà in occasione della Lake Garda Marathon
- Possono parteciparvi anche i famigliari a loro sarà data la possibilità di svolgere visite, escursioni , trekking a piedi o mountainbike.
- La quota hotel comprende pernottamento + colazione.

Grazie per aver scelto la mia professionalità al servizio del vostro benessere e prestazione !