



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 Salsomaggiore Terme con Antonacci Ignazio

dal Sabato 11 a Venerdì 17 Luglio '09

Il programma tecnico prevede:

1° Giorno Sabato 11 Luglio

MATTINA ORE 9.30

- Sistemazione presso l'Hotel ****
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza & Condivisione di escursioni da svolgere
- 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)
- Pausa Pranzo

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

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

2° Giorno Domenica 12 Luglio

MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Corsa guidata in percorsi panoramici
- Stretching finale
- Relax in piscina termale coperta
- Pausa Pranzo

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Postura, tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione per il podista
- Composizione corporea, test di valutazione massa magra e massa grassa

SERATA LIBERA o visite da concordare insieme al gruppo

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it 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 Lunedì 13 Luglio

MATTINA ORE 9.00 – PRATICA

- Riscaldamento in pista di atletica con esercizi di tecnica di corsa
- Esercitazioni e Analisi della tecnica di corsa, in pianura, salita e discesa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento
- Pausa Pranzo

POMERIGGIO ORE 15.00 RELAX E TEORIA

- Relax piscina Termale coperta
- Analisi e discussione risultati Test Conconi o Test Lattato Ematico
- Indicazioni su mezzi di allenamento e ritmi allenamento in base alla soglia anaerobica

SERATA LIBERA o visite da concordare insieme al gruppo

4° Giorno Martedì 14 Luglio

MATTINA ORE 9.00

- 1 escursione guidata in bicicletta nel Parco Fluviale Regionale dello Stirone (circa 12 km)
- Pausa pranzo

POMERIGGIO ORE 15.00 – TEORIA

- Relax in piscina termale coperta oppure percorso benessere acqua e aromi

5° Giorno Mercoledì 15 Luglio

MATTINA ORE 9.00 – TEORIA & PRATICA

- Visione, discussione e consigli sulla tecnica di corsa;
- Il potenziamento muscolare per il podista;
- Corsa panoramica e potenziamento a carico naturale;
- PAUSA PRANZO

POMERIGGIO

- Relax in piscina termale coperta oppure percorso benessere acqua e aromi

6° Giorno Giovedì 23 Luglio

MATTINA ORE 9.00 – ESCURSIONE

- **Percorso Trekking:** circa 3 ore nella zona circostante di Salsomaggiore Terme
- **Percorso Trekking :** circa 1h30' nella zona di Tabiano Terme (da condividere insieme)



CORRI VERSO IL
BENESSERE



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

POMERIGGIO ORE 15.00 – TEORIA

- Visita ai castelli del Ducato di Parma e Piacenza (da condividere insieme)
- Oppure relax piscina termale coperta o percorso benessere acqua e aromi

SERA : CENA FINALE in locale tipico

7° Giorno Venerdì 24 Luglio

- Colloquio finale individuale
- Consegna programma allenamento personalizzato e attestato di partecipazione
- Condivisione finale di gruppo

Partenza e chiusura stage/vacanza a Amiata

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE:

- **Dispense tecniche degli argomenti trattati**
- **Programma allenamento**
- **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

LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione
- Soggiorno in Hotel Valentini**** (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).
- Ingresso presso la piscina
- Utilizzo campo di atletica
- 1 escursione in mountainbike nel Parco Fluviale Regionale dello Stirane
- 2 escursioni Trekking a scelta tra Salsomaggiore e Tabiano Terme
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno
- Riduzioni per Bambini

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