



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 VIESTE (Puglia/Gargano)

Da domenica 30 Agosto al sabato 5 Settembre '09

*Il programma tecnico prevede:*

### 1° Giorno Domenica 30 Agosto - MATTINA ORE 9.30

- Sistemazione presso **l'Hotel Gargano \*\*\*** ([www.hotelgargano.it](http://www.hotelgargano.it))
- 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 alle **grotte marine di Vieste** (gita in motobarca 3 ore )

### Serata visita nel centro storico di Vieste

### 2° Giorno Lunedì 31 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 1 Settembre-MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Riscaldamento di gruppo e Mobilità articolare
- Esercitazioni e Analisi della tecnica di corsa, in pianura, salita e discesa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento
- Pausa Pranzo



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

### **POMERIGGIO ORE 15.00 – RELAX & TEORIA**

- **RELAX IN PISCINA**
- 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)

### **Serata Libera**

### **4° Giorno Mercoledì 2 Settembre - Escursioni**

#### **MATTINA ORE 9.00**

- Visita alle **Isole Tremiti** con collegamento marittimo catamarano (Intera Giornata)

### **Serata Libera**

### **5° Giorno Giovedì 3 Settembre- MATTINA ORE 9.00 - PRATICA**

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

#### **POMERIGGIO ORE 15.00 – TEORIA**

- Visione , discussione e consigli tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione & Composizione corporea (test di valutazione massa magra/grassa)
- Il recupero muscolare in acqua
- Condivisione finale di gruppo

### **Serata Libera**

### **6° Giorno Venerdì 4 Settembre - MATTINA ORE 9.00**

- Escursione in mountainbike o Trekking (da condividere e decidere insieme)
- **RELAX IN PISCINA**

#### **POMERIGGIO ORE 15.00**

- Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e programma allenamento
- Cena di gruppo in locale tipico di Vieste

### **7° Giorno Sabato 5 Settembre**

### **PARTENZA DEL GRUPPO E CHIUSURA STAGE/VACANZA**



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' preferibile portarsi la mountainbike per le escursioni in bici, altrimenti si affitteranno in loco.

### LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione
- Soggiorno **Hotel Gargano\*\*\*** di Vieste (Prima colazione all'americana, menu a scelta multipla con frutta/dessert, angolo buffet con contorni e verdure, acqua minerale ai pasti, sistemazione in camera doppia standard, non vista mare, dotata di terrazzino, servizi privati con doccia, asciugacapelli, aria condizionata/riscaldamento, minibar, telefono, cassaforte e televisore, piscina semiolimpionica, campo da tennis, parcheggio riservato, servizio spiaggia con ombrellone e lettini, area giochi per bambini, campo da bocce, serate d'intrattenimento con musica dal vivo, pizzeria in giardino con forno a legna, servizio navetta da e per Vieste (con orari prestabiliti).
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno
- Riduzioni Bambini 0/3 anni compiuti soggiorno e pasti gratuiti
- Riduzioni 3° letto 4/17 anni compiuti 50%
- Riduzioni 3° letto > 18 anni 10% sconto
- Le escursioni in barca , trekking, e mountainbike non sono compresi nella quota Hotel in quanto sono facoltative e saranno condivise insieme al gruppo dei partecipanti allo stage/vacanze

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