



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

## STAGE/VACANZA sul Lago di Bomba (Abruzzo) Dal 2 al 9 Agosto '09

*Il programma tecnico prevede:*

### 1° Giorno Domenica 2 Agosto - MATTINA ORE 9.30

- Sistemazione presso la **Struttura Ricettiva Isola Verde** ([www.isolaverdeonline.it](http://www.isolaverdeonline.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

### POMERIGGIO ORE 15.00

- Escursione al **Parco Nazionale della Maiella**

### Serata Libera

### 2° Giorno Lunedì 3 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 4 Agosto - MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Corsa panoramica sul lago di Bomba
- Esercitazioni e Analisi della tecnica e postura durante la corsa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento

### POMERIGGIO ORE 15.00 - RELAX & TEORIA

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

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

#### **4° Giorno Mercoledì 5 Agosto - Escursioni**

##### **MATTINA ORE 9.00**

- **Escursione in MountainBike** ( o a piedi) alla scoperta del territorio
- **Oppure Escursione Isole Tremiti** (da condividere con il gruppo)

##### **POMERIGGIO ORE 15.00 - RELAX PISCINA**

##### **Serata Libera**

#### **5° Giorno Giovedì 6 Agosto - MATTINA ORE 9.00 - PRATICA**

- Corsa panoramica sul lago e risveglio muscolare
- Potenziamento muscolare a carico naturale
- Condivisione finale di gruppo
- **RELAX IN PISCINA o ESERCITAZIONE IN CANOA O SURF (facoltativo)**

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

- Visione , discussione e consigli tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione Alimentare per il podista
- Composizione corporea (test di valutazione massa magra/grassa)
- Condivisione finale di gruppo

##### **Serata Libera**

#### **6° Giorno Venerdì 7 Agosto - MATTINA ORE 9.00**

- Escursione Cascate del Rio Verde e di Serranella Oasi del WWF
- **RELAX IN PISCINA**

##### **Serata Libera**

#### **7° Giorno Sabato 8 Agosto- MATTINA ORE 9.00**

- **Corsa panoramica di gruppo con stretching finale**

##### **A SEGUIRE ESCURSIONE**

- Oasi del Camoscio - Riserva naturalistica archeologica di Lama dei Peligni - M.te Maiella - escursione a piedi - Museo della Maiella e Centro visita.
- Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e programma allenamento
- Cena di gruppo in locale tipico di Bomba

#### **8° Giorno Sabato 9 Agosto**

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

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

### 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, o 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 o solo pernottamento per chi soggiorna negli appartamenti ovi si ha la possibilità di cucinarsi da se.
- Soggiorno **Struttura Isola Verde sul Lago di Bomba** (Prima colazione, menu a scelta multipla con frutta/dessert, angolo buffet con contorni e verdure, acqua minerale ai pasti, sistemazione in appartamenti o bungalow, servizi privati con doccia, asciugacapelli, telefono, piscina , campo da tennis, parcheggio riservato, area giochi per bambini, serate d'intrattenimento con musica dal vivo, animazione , corsi di aerobica e altro).
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno.
- Compresa tessera club per utilizzo dei servizi presenti nella struttura ricettiva.
- Qualsiasi escursioni in barca, trekking a piedi o mountainbike, equitazione, visite guidate 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 >>>