

**Running
ZEN****CORRI VERSO IL
BENESSERE****SERVIZI RUNNING PROGRAM****CONSULENZA RUNNING PROGRAM:**

Dopo un colloquio e la compilazione della scheda tecnica informativa, si effettua una valutazione funzionale mediante test conconi o test del lattato ematico, si analizza la tecnica e la postura in corsa, si effettua test impedenziometrico per valutare la composizione corporea, analizzati i dati si consegna il programma di allenamento personalizzato, il quale viene aggiornato ogni mese.

VIAGGI/MARATONE:

In collaborazione con l'agenzia *Omique Running* organizzo e propongo pacchetti di viaggio per le maratone più importanti al mondo (*Boston, Londra, New York, Parigi, Barcellona, Berlino, Tokyo* ecc.). Si possono prenotare pettorali su richiesta e organizzare pacchetti personalizzati in base alle proprie esigenze. Inoltre, vi propongo una consulenza speciale e vi assisto passo dopo passo durante la trasferta.

SPECIALE COACHING GROUP:

Propongo e organizzo stage running program per società e per aziende che ne fanno richiesta, per venire incontro alle esigenze personali degli associati e dei lavoratori. Il servizio ha come obiettivo quello di far raggiungere il massimo livello delle capacità del gruppo mediante sessioni di corsa di gruppo.

PERSONAL TRAINER (Coach):

Per chi lo desidera effettuo lezioni personalizzate di corsa guidata e di allenamento guidato in genere, tenendo presente le esigenze dell'interessato o degli interessati, per ogni tipologia di persona e obiettivo (dimagrimento, benessere, prestazione). Per gruppi di 3 persone agevolazioni quote consulenza.

**CONTATTAMI PER UNA CONSULENZA GRATUITA
E VALUTARE LA TUA CONDIZIONE FISICA****CORRI VERSO IL BENESSERE
E MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI****Calendario Stage Running Program 2010****STAGE / EVENTI****ROMA dal 15 al 17 Gennaio**
(Speciale Corsa di Miguel)**ROMA dal 26 al 28 Febbraio**
(Mezza Maratona Roma Ostia)**ROMA dal 19 al 21 Marzo**
(Maratona di Roma)**Cinisello Balsamo (MI) dal 26 al 28 Marzo**
(Stramilano 21 Km)**Terlago (Trentino) dal 30 Aprile al 2 Maggio**
(Speciale Tourlaghi di Fraveggio)**Putignano (BA) dal 11 al 13 Giugno**
(Speciale Maratone Autunnali)**Limone sul Garda (Trentino)**
dal 8 al 10 Ottobre
(Lake Garda Marathon)**Chianciano Terme (Speciale Amici RunningZen) - dal 3 al 5 Dicembre**
(Speciale organizzazione preparazione / obiettivi 2011)

PROMOZIONE CONSULENZA RUNNING 2011

STAGE / VACANZA**Lago di Bomba (Abruzzo)**
dal 18 al 25 Giugno**Quartu S. Elena (Cagliari)**
dal 26 Giugno al 2 Luglio**Isola di Vulcano (Sicilia)**
dal 4 al 10 Luglio**Reggio Calabria (Calabria)**
dal 11 al 17 Luglio**Otranto (Lecce)**
dal 18 al 24 Luglio**Amiata (Toscana)**
dal 25 al 31 Luglio**Arco (Lago di Garda - Trentino)**
dal 1 al 7 Agosto**Running
program**
RAGGIUNGI IL TUO TRAGUARDO

Gli stage running program :

STAGE/EVENTO :

Organizzati in occasione di eventi (Gare in genere) con la formula week end intensivi, regolarmente suddivisi in 3 giorni ove l'obiettivo è prevalentemente tecnico, si effettuano test di valutazione funzionale (test conconi, test del lattato), analisi della tecnica di corsa, analisi della postura, analisi aspetti tecnici inerenti la gara in programma, dal percorso gara ai consigli di gestione del ritmo gara, dall'alimentazione all'integrazione, dal training mentale alla gestione della fatica in gara.

STAGE/VACANZA:

In questo caso oltre agli aspetti tecnici propri degli stage running program sono previsti momenti di relax e aggregazione, escursioni, trekking, visite guidate e scoperta del territorio in genere. Organizzati in località turistiche sia di mare e sia montagna, è una vera vacanza da condividere con la famiglia e con gli amici.

A CHI SONO RIVOLTI:

Possono partecipare tutte le categorie di podisti, di ogni livello e grado di preparazione (neofiti, principianti, amatori). Ognuno sarà seguito in maniera personalizzata in base alla propria condizione fisica e obiettivo.

COSA SI RILASCIÀ:

Alla fine dello stage a ogni partecipante sarà consegnata la dispensa tecnica, il diploma di partecipazione, gadget runningzen, consulenza running program.

**AGEVOLAZIONE QUOTA STAGE PER CHI SI
ISCRIVE ENTRO DUE MESI DALL'EVENTO****CONTATTAMI E PRENOTA IL TUO STAGE**www.runningzen.it
e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it

Prof. Ignazio Antonacci Cell. 338.9803260