



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 PESARO

con Antonacci Ignazio

da Sabato 20 Giugno a Sabato 27 Giugno '09

*Il programma tecnico prevede:*

### 1° Giorno Sabato 20 Giugno

#### MATTINA ORE 9.00

- Sistemazione presso l'Hotel \*\*\* Des Bains
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza & condivisione escursioni da svolgere
- PAUSA PRANZO

#### POMERIGGIO ORE 15.00 - 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)

#### SERALE LIBERA

### 2° Giorno Domenica 21 Giugno

#### MATTINA ORE 9.00 - PRATICA (Campo di atletica)

- Esecuzione **Test Conconi** o **Test del Lattato Ematico** (o altro test funzionale)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

#### POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Postura, tecnica di corsa e stretching (a cosa serve, come e quando eseguirlo)
- Alimentazione prima e dopo allenamento & Integrazione per il podista
- Composizione corporea, test di valutazione massa magra e massa grassa

#### SERATA LIBERA

### 3° Giorno Lunedì 22 Giugno

#### MATTINA ORE 9.00 - PRATICA

- Corsa guidata in gruppo su percorsi panoramici
- Esercitazioni e Analisi della tecnica di corsa, in pianura, salita e discesa
- Esercizi di Stretching e Mobilità Articolare post allenamento
- PAUSA PRANZO

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

## 7° Giorno Venerdì 26 Giugno

### MATTINA

- Corsa in gruppo e risveglio muscolare
- Escursione guidata

### POMERIGGIO

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

## 8° Giorno Sabato 27 Giugno

- Partenze e chiusura stage/vacanza

### LA QUOTA 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;
- In linea di massima ogni giorno dalle 13.00 alle 14.30 ci sarà la pausa pranzo.
- Lo **Stage/Vacanze Running Program** si svolgerà con un **minimo 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 di divertente e rilassante
- 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, piscina.
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- Lo stage è a numero chiuso, e per motivi organizzativi riguardanti l'alloggio si consiglia di prenotare lo stage/vacanze non oltre 1mese dall'evento.

### LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione (Bevande incluse)
- Soggiorno Hotel Des Bains \*\*\* (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).
- Servizio di lavanderia per abbigliamento tecnico
- Deposito per eventuali attrezzature sportive ( biciclette ecc.)
- Riduzioni per Bambini (3° letto - 10%)

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

Prof. Ignazio Antonacci  
Cell. 338.9803260

e\_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it