



CORRI VERSO IL
BENESSERE



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

STAGE RUNNING PROGRAM A ROMA DAL 19 AL 20 Marzo 2011

In occasione della Maratona di Roma
(www.maratonadiroma.it)



20 Marzo 2011

1° Giorno Sabato 19 Marzo

- Sistemazione presso Hotel Shangrilà Corsetti (<http://www.shangrilacorsetti.it>)
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

Ore 9.00 Stadio Caracalla

- Riscaldamento & Analisi tecnica di corsa, postura in corsa e consigli per migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi**
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**

Pomeriggio ore 15.00-16.00 ritiro pacco gara Marathon Village (Zona Eur)

A seguire Hotel Shangrilà Corsetti

- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e gestione ritmo gara
- Metodologia dell'allenamento
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per gestire tensione pre gara e in gara
- Analisi Percorso Maratona di Roma, consigli prima, durante e dopo la gara
- Colloquio individuale

Cena pre gara gruppo runningzen (richiesta prenotazione anche in loco)

2° Giorno Domenica 20 Marzo

- Riscaldamento in gruppo prima della gara
- **Gara : Maratona di Roma**
- Pranzo finale di gruppo (facoltativo)



CORRI VERSO IL
BENESSERE



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

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione
- Eventuale programma allenamento e consulenza running program in base alla tipologia stage prescelta (**Base o Plus – vedere Modulo Iscrizioni con modalità stage**)

NOTE:

- Ci possono essere cambiamenti del programma in base alle esigenze del gruppo
- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- La partecipazione alla gara è facoltativa, ognuno può decidere se prenderne parte o meno in base alle proprie esigenze.
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage almeno a un mese dall'evento per assicurarsi la propria partecipazione.
- Se ci sono gruppi di 3 – 4 persone è previsto uno sconto del 5% sulla quota stage.
- Per chi avrà versato anticipatamente la quota stage è non potrà parteciparvi sarà rimborsata la quota stage versata.
- Perché la partecipazione allo stage sia garantita è fondamentale ricevere il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e ricevuta del pagamento effettuato tramite bonifico o vaglia postale.

SCADENZE ISCRIZIONE STAGE

- **1^ : 30 Novembre** " Agevolazione quota stage 20€ per ogni partecipante"
- **2^ : 30 Dicembre** " Agevolazione quota stage 10€ per ogni partecipante"
- **3^ : 30 Gennaio** " Quota normale stage senza agevolazione"

Per ulteriori informazioni contattatemi telefonicamente **338-9803260**

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail ignazioantonacci@runningzen.it >>