RUNNING ZEN
CORRI VERSO IL BENESSERE

RUNNING program
RAGGIUNGI IL TUO TRAGUARDO

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 LAGO DI GARDA

(Località Limone sul Garda)
con Antonacci Ignazio

da Venerdì 29 Maggio a Martedì 2 Giugno '09

Il programma tecnico prevede:

1° Giorno Venerdì 29 Maggio

MATTINA ORE 9.00

- Sistemazione presso l'Hotel Casa Piantoni
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza
- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento in genere, meccanismi energetici, test di valutazione per il podista, mezzi di allenamento per il podista)

POMERIGGIO ORE 15.00

- Esecuzione Test Conconi o Test del Lattato Ematico
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e Mobilità articolare
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Sabato 30 Maggio

MATTINA ORE 9.00

- Analisi e discussione risultati Test Conconi o Test Lattato Ematico
- Postura, tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione per il podista
- Esercitazione e Analisi della tecnica di corsa in pianura, salita e discesa.

POMERIGGIO ORE 15.00

- Visione e discussione della tecnica di corsa;
- Teoria: Il potenziamento muscolare per il podista;
- Pratica: Potenziamento muscolare a carico naturale o con attrezzi isotonici;
- Training mentale e rilassamento;
- Condivisione finale di gruppo.

3° Giorno Domenica 31 Maggio

MATTINA ORE 9.00

- Corsa guidata in gruppo su percorso panoramico
- Oppure : 2° Tappa del Tour dei Laghi (Lago di Cavedine/Fraseggio)

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260
e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it

POMERIGGIO ORE 15.00

- Visita e passeggiata a Riva del Garda

4° Giorno Lunedì 1 Giugno dalle ORE 9.00 alle 17.30

- Lake garda Tour con battello da Limone a Sirmione
- Cena in un locale tipico

5° Giorno Martedì 2 Giugno

MATTINA ORE 9.00

- Escursione sui sentieri panoramici (da condividere insieme)
- Rilassamento & Stretching
- Pranzo finale

POMERIGGIO ORE 15.00

- Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e programma allenamento primi 2mesi
- Chiusura Stage/Vacanza

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per i primi 2 mesi
- Gudget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE

- Ogni giorno dalle 13.00 alle 15.00 ci sarà la pausa pranzo.
- Le escursione panoramiche non hanno alcun costo aggiunto, tranne per il Lake Garda Tour.
- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo ***Stage Tecnico Running Program*** si svolgerà con un minimo di **8 e max 20 partecipanti**

Grazie per aver scelto la mia professionalità al servizio del vostro benessere e prestazione !

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260
e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it *www.runningzen.it*