



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 RUNNING PROGRAM A ROMA DAL 15 AL 17 Gennaio 2010

In preparazione della Corsa di Miguel in programma domenica 24 Gennaio
(www.lacorsadimiguel.it)



1° Giorno Venerdì 15 Gennaio Mattina

Sistemazione Hotel Romulus

- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

Pomeriggio Ore 15.00 Stadio Paolo Rosi Acquacetosa

- Riscaldamento & Tecnica di Corsa, postura in corsa e come migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato ematico)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Sabato 16 Gennaio Mattina

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionale e mezzi di allenamento x il podista)
- Corsa, cardiofrequenzimetro e ritmi di allenamento
- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e ritmo gara in base alla soglia

Pomeriggio ORE 15.00 - TEORIA

- Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con i pesi
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per gestire le proprie potenzialità
- Analisi Percorso e consigli prima, durante e dopo la gara



CORRI VERSO IL
BENESSERE



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

3° Giorno Domenica 17 Gennaio

- Riscaldamento in gruppo con esercizi di stretching
- **Corsa guidata di 10km per testare la propria tenuta al ritmo**
- Colloquio e consegna programma allenamento personalizzato
- Pranzo finale di gruppo (Facoltativo)

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per la preparazione specifica di 4 mesi
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

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.
- **Per chi prende parte allo stage ci sarà un rimborso quota di 10€ per iscriversi alla gara**
- 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 $\frac{3}{4}$ persone della stessa società 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.

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

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail di richiesta all'indirizzo

ignazioantonacci@runningzen.it >>>