



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIMETRICO 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 25 AL 26 Febbraio 2012 In occasione della Mezza Maratona Roma Ostia (www.romaostia.it)



1° Giorno Sabato 25 Febbraio Mattina ore 9.00

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

A seguire Stadio Atletica Caracalla

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

Sabato pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00

- Ritiro pacco gara e pettorali in gruppo presso zona Eur
- Metodologia dell'allenamento
- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e gestione ritmo gara
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per sfruttare le proprie risorse
- Analisi Percorso Roma Ostia, consigli prima, durante e dopo la gara
- Colloquio e condivisione finale
- Cena pre gara in gruppo

2° Giorno Domenica 26 Febbraio

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

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it 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

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 pre-scelto (**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 >>