



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 Running Program Livigno (In altura) Dal 27 Agosto al 3 Settembre 2011

1° Giorno Sabato 27 Agosto - Mattina ore 9.00

- Sistemazione presso **Hotel Paradiso** (<http://www.hparadiso.info/>)
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage/vacanza e condivisioni escursioni da svolgere durante la vacanza
- Mattinata libera per ambientamento e visita a Livigno

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria Presso l'Hotel Paradiso

- **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, differenze nella preparazione gare brevi e gare lunghe)

2° Giorno Domenica 28 Agosto - Ore 9.00 – Pratica

- Corsa di riscaldamento, tecnica di corsa e postura in corsa
- Esecuzione Test di Valutazione Funzionale
- Esercitazioni di potenziamento nel Centro Vital Fitness con sovraccarichi funzionali e a corpo libero
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e Mobilità Articolare

A seguire per chi vuole relax nel Centro Vital Wellness

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- Analisi e discussione risultati Test di Valutazione Funzionale
- Mezzi & ritmi di allenamento in base alla soglia anaerobica
- Il potenziamento muscolare per il podista (a carico naturale, con sovraccarichi)

3° Giorno Lunedì 29 Agosto – Escursioni

- Escursione a piedi (Malghe – Agriturismi) - Link: <http://www.livigno.eu/home.jsp?idrub=307>
- Serata Libera

4° Giorno Martedì 30 Agosto - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa panoramica e analisi tecnica di corsa su percorso collinare
- Esercizi di Stretching e Esercizi posturali
- A seguire relax Centro Vital Wellness

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- Alimentazione & Integrazione Alimentare per il podista
- Quali prodotti utili in commercio e modalità di assunzione
- La composizione corporea e test di valutazione per misurare la massa magra/grassa



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

5° Giorno Mercoledì 31 Agosto - Ore 9.00 Escursioni

- Escursione Parco dello Stelvio da condividere insieme alla Famiglia (<http://www.stelviopark.it/>)
- Serata Libera

6° Giorno Giovedì 1 Settembre - Ore 9.00

- Allenamento Intervallato con salite
- Miglioramento tecnica di corsa in salita e reattività dei piedi
- A seguire Centro Vital Fitness : Esercizi posturali , esercizi addominali per migliorare la postura durante la corsa
- A seguire per chi vuole relax Centro Vital Wellness

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- Allenamento in altura e benefici per le gare a livello del mare
- La Maratona: come gestire la tensione pre gara, difficoltà in gara
- Il recupero post Maratona : consigli per recuperare in fretta

7° Giorno Venerdì 2 Settembre – Ore 9.00 Escursione

- **Equitazione per principianti ed esperti** con istruttori
- **Oppure Escursione in Nordic Walking**

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e organizzazione obiettivi
- *Cena finale di gruppo con prodotti tipici locali*

8° Giorno Sabato 3 Settembre – Ore 9.00

- Partenza Gruppo
- Possibilità di continuare soggiorno per chi lo desidera





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 DELLO STAGE COMPRENDE

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Consulenza Running Program (**per chi sceglie STAGE PLUS – Vedi modulo iscrizione**)
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

UTILITY DA SAPERE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage/Vacanze Running Program** si svolgerà con un minimo di **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.
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se è interessato a partecipare
- Le attività pratiche saranno svolte su percorsi panoramici, palestra.
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- Le escursioni possono essere condivise e modificate in base agli interessi del gruppo , possibilità di effettuare arrampicati per i più coraggiosi, mountain bike e tanto altro ancora
- Possibilità di allungare il soggiorno in base alle proprie esigenze
- **Per chi si prenota a 3 mesi dall'evento agevolazioni quota stage**

LA QUOTA HOTEL COMPRENDE (Servizi inclusi nel prezzo) :

- Colazione
- La sera cena
- Centro Vital Fitness
- Centro Vital Wellness

Non esitare a contattarmi per ulteriori chiarimenti : **338/9803260**

Per richiedere modulo iscrizione stage e prenotarsi : ignazioantonacci@runningzen.it