



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/VACANZA **"Terlago – Valle dei Laghi" (Trentino)** **Dal 13 al 20 Agosto 2011**

Il programma tecnico prevede:

1° Giorno Sabato 13 Agosto Ore 9.00

- Sistemazione presso l'Hotel Lilla (www.hotellilla.com) di Terlago
- Registrazione partecipanti, compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

Pomeriggio Pratica Campo di Atletica Ore 15.00

- Riscaldamento + Esercitazioni di Mobilità Articolare + Stretching finale
- Esecuzione Test Conconi o Test del Lattato Ematico per valutare la soglia anaerobica
- Esercizi di Tecnica di Corsa & Postura durante la corsa
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Domenica 14 Agosto Teoria - Ore 9.00

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, Meccanismi energetici, Test di valutazione funzionale per il podista, Mezzi di allenamento per il podista)
- Corsa e Cardiofrequenzimetro, cos'è, come utilizzarlo durante la preparazione

Pomeriggio libero

3° Giorno Lunedì 15 Agosto Ore 9.00

- Corsa Guidata in Gruppo con Analisi della Tecnica di Corsa in pianura ,salita e discesa
- **Escursione ai Laghi di Lamar**

4° Giorno Martedì 16 Agosto Ore 9.00

- Corsa di riscaldamento e il potenziamento muscolare per il podista a corpo
- Esercizi per la parete addominale e esercizi posturali per migliorare assetto di corsa
- Stretching finale

Pomeriggio escursione in mountainbike o trekking sui diversi sentieri

Serata Libera



CORRI VERSO IL
BENESSERE



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

5° Giorno Mercoledì 17 Agosto Ore 9.00

- Corsa intervallata in salita per un buon potenziamento a carico naturale
- Stretching finale e esercizi di mobilità articolare

Pomeriggio teoria ore 16.00

- Analisi e discussione risultati Test Conconi (Test Lattato Ematico) con indicazioni personalizzazione dei ritmi di allenamento
- Alimentazione & Integrazione per il podista con maggior attenzione alle gare a tappe per migliorare la prestazione e il recupero post gara

Serata libera

6° Giorno Giovedì 18 Agosto Ore 9.00

- *Escursione ed lezione di equitazione durata giornata intera*
- *Serata Libera*

7° Giorno Venerdì 19 Agosto Ore 9.00

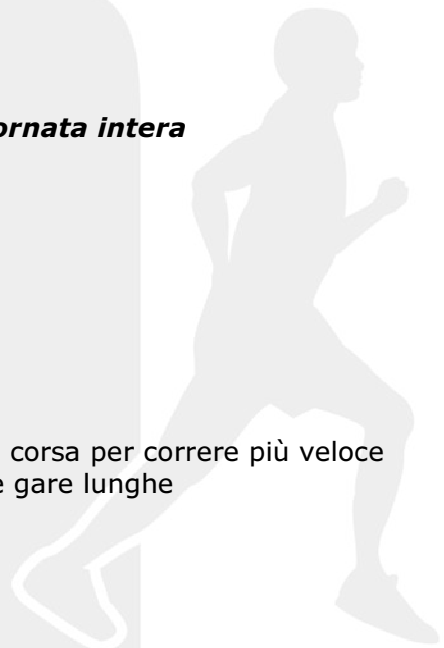
- Allenamento collinare e tecnica di corsa
- Defaticamento finale

Pomeriggio teoria ore 16.00

- Importanza della corretta postura, e della tecnica di corsa per correre più veloce
- Importanza del training mentale nella gestione delle gare lunghe
- Condivisione finale e colloquio individuale

8° Giorno Sabato 20 Agosto Ore 9.00

- Giornata libera e partenza gruppo
- Possibilità di prolungare il soggiorno





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 DELLO STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Consulenza running program per chi ha scelto **STAGE PLUS** (vedere modulo adesione)
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo stage è aperto anche ai famigliari che potranno prendere parte allo stage , oppure dedicare del tempo alle escursioni e relax in genere.
- Lo Stage Running Program si svolgerà con un minimo di 8 e max 20 partecipanti
- Per motivi organizzativi si consiglia di prenotarsi il prima possibile per assicurarsi la partecipazione allo stage
- Le escursioni hanno un costo a parte rispetto alla quota stage e non sono obbligatorie
- Possibilità di prolungare il soggiorno in base alle proprie esigenze

Il collaborazione con :

- GsFraveggio (www.gsfraveggio.it)
- GsTrilacum (www.gstrilacum.it)
- Hotel Lilla (www.hotellilla.com)

SCADENZE ISCRIZIONE STAGE

- 1[^] : 30 Aprile " Agevolazione quota stage 20€ per ogni partecipante"
- 2[^] : 30 Maggio " Agevolazione quota stage 10€ per ogni partecipante"
- 3[^] : 30 Giugno " Quota normale stage senza agevolazione

Non esitare a contattarmi per ulteriori chiarimenti : [338/9803260](tel:3389803260)

Per richiedere [modulo iscrizione stage](#) : ignazioantonacci@runningzen.it