



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 AMICI RUNNINGZEN CHIANCIANO TERME da 23 al 26 Dicembre 2011

### 1° Giorno Venerdì 23 Dicembre - Mattina

- Sistemazione presso il [www.hotelvillaricci.it](http://www.hotelvillaricci.it) \*\*\*super
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione Programma Eventi Runningzen 2012 & pianificazione preparazione gare 2012
- **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)

### Pomeriggio ore 15.00

- Riscaldamento e esercizi tecnica di corsa
- Esecuzione **Test Conconi** o **Test del Lattato Ematico (campo di atletica)**
- Esercitazioni **Tecniche di Potenziamento e Stretching finale**

### 2° Giorno Sabato 24 Dicembre - Mattina Ore 9.00

- **Escursione a Valdorcia** Parco Naturale ed Artistico

### Pomeriggio

- Analisi e discussione risultati Test Conconi o Test Lattato Ematico
- Indicazioni su mezzi di allenamento e ritmi allenamento in base alla soglia anaerobica
- Postura, tecnica di corsa e stretching.
- Alimentazione & Integrazione per il podista
- Composizione corporea, test di valutazione massa magra e massa grassa

### 3° Giorno Domenica 25 Dicembre mattina Ore 9.00 – Pratica

- Corsa di Natale a seguire
- **Escursione** a piedi per il vulcano, nell'Oasi Naturale del Monte Amiata e nel Parco Faunistico
- Pranzo natalizio menù locale

A seguire

- Relax centro benessere dell'Hotel
- Serata Libera

### 4° Giorno Lunedì 26 Dicembre mattina Ore 9.00 – Pratica

- Risveglio muscolare, corsa rilassante
- A seguire Colloquio individuale, consegna attestato di partecipazione e organizzazione preparazione atletica
- Chiusura stage
- Pomeriggio libero e partenza gruppo

Prof. Ignazio Antonacci  
Cell. 338.9803260

e\_mail : [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)



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

### LA PARTECIPAZIONE STAGE COMPRENDE

- Dispensa argomenti svolti
- Gudget Runningzen
- Attestato di partecipazione
- **Consulenza speciale e servizi runningzen 2012 per chi ha scelto nell'iscrizione opzione PLUS**

### UTILITY DA SAPERE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage Amici RunningZen** si svolgerà con un minimo di **8 partecipanti**
- Possono parteciparvi anche i famigliari, ai quali sarà data la possibilità di svolgere altre attività , escursioni, visite, partecipare a serate a tema, e altro ancora
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se è interessato a partecipare a determinate lezioni pratiche o teoriche.
- Le attività pratiche saranno svolte su campo di atletica, su percorsi panoramici
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- E' possibile prolungare la vacanza in base alle proprie esigenze
- Utilizzo centro benessere 10€ a persona per tutta la durata del soggiorno
- Le escursioni programmate hanno un costo a parte se eseguite con la guida turistica
- Possibilità di effettuare trattamenti di massaggi a costo agevolato per il gruppo

### LA QUOTA HOTEL COMPRENDE

- Pacchetto con trattamento di mezza pensione Hotel Villa Ricci \*\*\*super
- Assistenza per tutta la durata del soggiorno
- Animazione prevista dall'hotel in quei giorni
- Riduzioni per Bambini

Per motivi organizzativi e per assicurarvi la partecipazione allo stage vi consiglio di prenotarvi in tempo visto che gli stage sono a numero chiuso!

### SCADENZE ISCRIZIONE STAGE

- **1^ : 28 Settembre** " Agevolazione quota stage 20€ per ogni partecipante"
- **2^ : 30 Ottobre** " Agevolazione quota stage 10€ per ogni partecipante"
- **3^ : 30 Novembre** " Quota normale stage senza agevolazione

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

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

Prof. Ignazio Antonacci  
Cell. 338.9803260

e\_mail : [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)