



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 RUNNING PROGRAM
A MILANO Dal 9 al 10 Aprile 2011
Speciale Milano City Marathon
(<http://milanocitymarathon.gazzetta.it/>)



1° Giorno Sabato 9 Aprile ore 8.30 presso Hotel Downtown (www.geniushoteldowntown.com)

- Registrazione partecipanti e presentazione del programma stage

Ore 9.00 Arena Civica Gianni Brera

- 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
- A seguire analisi posturale e consigli per un acquisto corretto della scarpe da running presso Negozio Runnerstore di Milano

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionale e mezzi di allenamento x il podista)
- 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 durante la Maratona
- Analisi percorso Maratona di Milano e indicazioni tecniche
- Colloquio finale per organizzazione preparazione
- Cena pre Maratona

2° Giorno Domenica 10 Aprile ore 8.00 (Fiera Rho/Pero partenza Maratona)

- Riscaldamento di gruppo, Mobilità articolare e stretching prima della gara
- **Maratona di Milano (per chi partecipa)**
- Pranzo finale di gruppo (facoltativo) per condividere esperienza in gara



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

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Consulenza Running Program per chi ha scelto Running Program Plus (iscrizione stage)
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE:

- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage **almeno a tre mesi** 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 Dicembre** " Agevolazione quota stage 20€ per ogni partecipante"
- **2^ : 30 Gennaio** " Agevolazione quota stage 10€ per ogni partecipante"
- **3^ : 30 Febbraio** " Quota normale stage senza agevolazione"

In collaborazione con :



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

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi e@mail ignazioantonacci@runningzen.it >>>

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it