



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

Stage Vacanza Running Livigno (In altura) Dal 20 al 27 AGOSTO 2017

1° Giorno Domenica 20 Agosto

- Sistemazione presso **HOTEL PARADISO** (<http://www.hparadiso.info/>)
- Mattinata libera per ambientamento e visita a Livigno

Pomeriggio Ore 18.00 – Presso l'Hotel Paradiso

- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informati
- Presentazione del programma stage/vacanza e condivisioni escursioni da svolgere durante la vacanza

2° Giorno Lunedì 21 Agosto - Ore 9.00 – Pratica – Centro Aquagranda

- Corsa di riscaldamento
- Esecuzione Test di Valutazione Funzionale (Test Conconi – Acquagrande Center <https://www.aquagrandalivigno.com/>)
- Esercitazioni di potenziamento muscolare a corpo libero
- Esercizi di tecnica di Corsa e Propriocettività
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e Mobilità Articolare
- Nuoto in Piscina Aquagranda come seduta di scarico

Pomeriggio Libero Relax

3° Giorno Martedì 22 Agosto – Pratica + Escursioni

- Corsa Intervallata Fartlek e Analisi Tecnica di Corsa
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire Escursione da condividere col gruppo

Pomeriggio Ore 18.00 – Teoria

- **Metodologia dell'allenamento** (Programmazione Allenamento, Mezzi di Allenamento, meccanismi energetici 10-21-42km)
- Analisi e discussione risultati Test di Valutazione Funzionale
- Mezzi & Ritmi di allenamento in base alla soglia anaerobica
- Analisi Allenamento Keniano rispetto alla metodologia europea (Chiara Raso)

4° Giorno Mercoledì 23 Agosto - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa Collinare Panoramica una parte del Percorso di Gara Stralivigno
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire Relax ed Escursione

Pomeriggio Ore 18.00 – Teoria

- Alimentazione & Integrazione Sportiva per il podista
- La composizione corporea e test di valutazione per misurare la massa magra/grassa
- Differenze alimentazione keniani e occidentali , equilibrio acido basico e alimentazione alcalina intolleranze alimentari e test DNA
- Tecniche naturali di idratazione (Chiara Raso)



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

5° Giorno Giovedì 24 Agosto - Ore 9.00 Pratica + Escursioni

- Corsa Interval Training in Salita e Fartlek a sensazione come mezzo di trasformazione dell'allenamento
- Esercizi Addominali e Stretching
- Nuoto Centro Aquagranda
- A seguire Escursione da condividere col gruppo

Pomeriggio Ore 18.00 – Teoria

- Mental training
- Gestione della Fatica e Stress Pre gara

6° Giorno Venerdì 25 Agosto - Ore 9.00 Pratica

- Corsa Panoramica Percorso Stralivigno (seconda parte del percorso gara)
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire per chi vuole Relax Centro Vital Wellness (Idromassaggio)

Pomeriggio Ore 18.00 –Teoria

- Il Multisport come Mezzo alternativo alla Corsa
- Esperienze da Atleta: differenza tra Amatore e Professionista (Chiara Raso)

7° Giorno Sabato 26 Agosto -

- Lungo Collinare su percorso Misto Trail
- Nuoto di Scarico Piscina Aquagranda
- Relax Centro Benessere Aquagranda

Pomeriggio : Colloquio individuale e Condivisione di Gruppo

8° Giorno Domenica 27 Agosto –

- **Giornata partenza gruppo**



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE

- Dispense tecniche degli argomenti trattati (inviata tramite e@mail)
- 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,
- 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

LA QUOTA HOTEL COMPRENDE (Servizi inclusi nel prezzo) :

- Ricca Colazione a buffet
- La sera cena (buffet di antipasti e verdure + primo + secondo + dessert a scelta)
- Centro Vital Fitness
- Centro Vital Wellness
- Su prenotazione possibilità di effettuare massaggi “ a pagamento”

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

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