



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 Alpe di Siusi (Alto Adige) Dal 20 al 27 Agosto 2011



1° Giorno Sabato 20 Agosto - Mattina ore 9.00

- Sistemazione presso **Hotel Seiser Alm Plaza** (<http://www.alpedisiusi.com/it/i-hotel/seiser-alm-plaza.html>)
- 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 Alpe di Siusi

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria Presso l'Hotel Seiser Alm Plaza

- **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 21 Agosto - Ore 9.00 – Pratica

- Corsa di riscaldamento, tecnica di corsa e postura in corsa
- Esecuzione Test di Valutazione Funzionale
- Esercitazioni di potenziamento a corpo libero per la corsa
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e mobilità articolare

A seguire per chi vuole relax in Aerea Sauna & Bagno Vapore

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)

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

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



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

3° Giorno Lunedì 22 Agosto – Escursioni

- Escursione a piedi o alpinismo (Sassolungo, Sassopiatto e Sciliar, insieme a molte altre imponenti cime)
- Serata gastronomica a tema in piena libertà

4° Giorno Martedì 23 Agosto - Ore 9.00 - Pratica

- **Corsa panoramica su percorso collinare (Running Park - Robert-Cheruiyot-Track)**

Lunghezza del percorso: 11221 m

Metri di dislivello: 245 hm

In breve: Meraviglioso tracciato circolare lungo il versante soleggiato del Col de la Dodesc con vista panoramica su tutta l'Alpe di Siusi.

Sottosuolo: Ghiaia, asfalto, sentieri di montagna

- A seguire Stretching e Esercizi posturali
- Relax Libero

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

5° Giorno Mercoledì 24 Agosto - Ore 9.00 Escursioni

- Escursione in mountain bike da condividere insieme alla Famiglia
- Serata Libera

6° Giorno Giovedì 25 Agosto - Ore 9.00

- Corsa sul percorso Alpe di Siusi Running (**Vedi Mappe Percorsi Running Park Alpe di Siusi**)

Lunghezza del percorso: 12728 m

Metri di dislivello: 379 hm

In breve: Meraviglioso, tracciato da gara variegato della gara così denominata. Molto impegnativo, ma grazie alla mancanza di lunghe salite adatto a molti. (Non classificato dato che tracciato da gara – corrisponde ad un tracciato difficile)

Sottosuolo: Ghiaia, asfalto

- Esercizi posturali e ed esercizi addominali per migliorare la postura durante la corsa
- A seguire per chi vuole relax in Aerea Sauna & Bagno Vapore

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- La Maratona: come gestire la tensione pre gara, difficoltà in gara
- Il recupero post Maratona : consigli per recuperare in fretta



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

7° Giorno Venerdì 26 Agosto – Ore 9.00 Escursione

- **Nordin Walking** "percorso ecologico dell'acqua"

Appassionati di sport e patiti della salute hanno ormai una nuova passione: la camminata sportiva. **Nordic walking**, una disciplina di gran moda e con il pregio di portare a contatto con la **natura**. Impugnati i **bastoni ultraleggeri**

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 27 Agosto – Ore 9.00

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

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, e altro ancora
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se è interessato a partecipare
- Le attività pratiche saranno svolte su percorsi panoramici, o palestra.
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- 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) :

- Ricca colazione a buffet con prodotti altoatesini
- La sera, menu di 5 portate
- Serate gastronomiche a tema e aperitivo settimanale
- Area sauna e bagno al vapore del Plaza
- Escursioni guidate
- Putting green del Plaza
- Green fee ridotto e tempi di partenza riservati presso il campo da golf di Castelrotto/Alpe di Siusi
- Garage
- A pagamento: pacchetti wellness Antermoia, accesso all'Antermoia health club

Per richiedere modulo iscrizione stage : ignazioantonacci@runningzen.it

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

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