



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