



“PROGETTO NEOFITI IRONMAN 70.3 ITALY 2022” DA O AL TRIATHLON SI PUO’...

**Sei uno sportivo?
Hai voglia di metterti in gioco?
Ti piacciono le sfide?
Vuoi far parte di gruppo ?
Questo è il tuo progetto.**

**“PUOI SE VUOI... IMMAGINA PUOI”
“QUALSIASI COSA IMMAGINI DI FARE, FALLA ADESSO, AGISCI”**

IL PROGETTO NEOFITI IRONMAN 70.3 IN SINTESI

Il progetto è ideato e organizzato da **RunningZen** e vuole essere un “inno al benessere” raggiunto tramite la tripla disciplina gestita a livello amatoriale (Nuoto, Bici, Corsa) una sfida a portata di tutti per partecipare al primo **IronMan 70.3 ITALY**, seguiti passo dopo passo per tutta la vostra preparazione da uno staff tecnico specializzato. Il nostro scopo è di promuovere il benessere mediante il Triathlon e coinvolgervi numerosi in questo progetto, per tutti coloro che non hanno ancora avuto il coraggio di iniziare a praticarlo in maniera costante e regolare, ma hanno voglia di provarci e partecipare al IronMan 70.3.

Il primo obiettivo sarà quello di organizzare un Triathlon Camp per presentarvi la **Mission del Progetto Neofiti IronMan 70.3 Italy**, conoscere lo Staff Tecnico, composto da **Ignazio Antonacci** responsabile tecnico organizzativo e collaboratori Tecnici. Nello stesso incontro vi proporremo un’attenta **valutazione funzionale** nelle diverse discipline (Nuoto, Ciclismo, Corsa) che vi permetterà di conoscere la vostra condizione di base, successivamente il secondo passo sarà quello di **pianificare la preparazione atletica in** base alle vostre esigenze in una sorta di “start up” iniziale per avvicinarvi con gradualità alla Triplice disciplina.

A seguire a ognuno sarà stilato un **programma di allenamento** personalizzato e adeguato alle proprie esigenze e caratteristiche fisiche. L’obiettivo finale sarà quello di partecipare al primo IronMan 70.3 Italy 2022, il tutto programmato con tappe (obiettivi) intermedie, ove parteciperemo a delle gare di Triathlon e organizzeremo degli incontri collegiali (Triathlon Camp) con tutto il gruppo Neofiti !

Il progetto sarà monitorato costantemente e saranno informati i lettori del sito www.runningzen.net e della [Rivista Triathlete](#), delle procedure di realizzazione e degli obiettivi raggiunti di volta in volta. Inoltre sarà condiviso sui Social (Facebook), ove ci sarà un nostro Gruppo Progetto, sui canali Google e Twitter di RunningZen.

Come menzionato in precedenza, la preparazione atletica inizierà nel momento in cui si saranno scelti i partecipanti e costituito il gruppo neofiti non oltre il 20 Ottobre, sempre se non si raggiunge il numero massimo di 35 Neofiti prima di tale data. Ci sarà una presentazione e incontro ufficiale data da valutare con tutto il gruppo Neofiti e lo staff, saranno svolti nella stessa occasione test di valutazione funzionale, e si procederà alla stesura della preparazione personalizzata con obiettivo IronMan 70.3 Italy !

Si accettano iscrizioni e partecipazioni per ogni categoria di atleta, di ogni grado di preparazione , di ogni disciplina, e soprattutto neofiti con grande voglia di Sognare a occhi aperti : **Finish Line IronMan 70.3**

REQUISITI PROGETTO :

- Soggetto (Uomo e Donna) di 18 - 65 anni
- Idoneità alla pratica sportiva agonistica accertata mediante Test Medici (certificato medico)
- Neofita o Principiante che non ha mai preso parte a una gara competitiva di Triathlon sulla stessa distanza IronMan 70.3, ma che può già eventualmente aver iniziato a praticare le attività (nuoto, bici, corsa) con qualche gara promozionale, sprint!
- Disponibilità per eventuali spostamenti per Stage Triathlon, valutazioni funzionali, allenamenti di gruppo e gare collettive previste in preparazione (**calendario da valutare in base alle esigenze del gruppo**)

Note:

- Il progetto è aperto a tutti coloro che hanno le seguenti caratteristiche elencate
- Prevede **quota associativa** (Consulenze Personalizzate, Programma Allenamento, Triathlon Camp)
- L'abbigliamento, le attrezzature e materiale tecnico utile al singolo partecipante del Progetto, saranno proposte a condizioni speciali da alcuni partner del progetto
- Sarà proposto un abbonamento a prezzo speciale per la Rivista Triathlete per il 2022
- Il numero massimo di partecipanti è fissato per un totale di **35 partecipanti**
- Il termine ultimo per iscriversi è il 20 Ottobre 2021 , tranne se non si raggiunge il numero massimo già prima
- L'inizio del progetto Neofiti IronMan 70.3 sarà previsto a Ottobre
- -----

Per prenotazioni, informazioni dettagliate contattare :

Responsabile progetto Prof: Ignazio Antonacci

www.runningzen.net - ignazioantonacci@runningzen.it - info 338 – 9803260

LO STAFF DEL PROGETTO NEOFITI IRONMAN 70.3 ITALY è costituito da:

Ignazio Antonacci (Ideatore, Organizzatore , Tecnico del Progetto)



e collaboratori Tecnici!