



NUOTA PEDALA E CORRI  
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) info 3389803260

## Stage Vacanza Running Livigno (In altura) Dal 15 al 23 Luglio 2017

### 1° Giorno Sabato 15 Luglio

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

### Pomeriggio Ore 16.00 – 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 Domenica 16 Luglio - Ore 9.00 – Pratica

- Corsa di riscaldamento
- Esecuzione Test di Valutazione Funzionale (Test Conconi – Acquagrande Center <https://www.aquagrandalivigno.com/> )
- Esercitazioni di potenziamento muscolare a corpo libero
- Esercitazioni Tecniche di Stretching e Mobilità Articolare

### Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- **Metodologia dell'allenamento** (Programmazione Allenamento , Differenze di preparazione 10km, 21k, Maratona, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionali e mezzi di allenamento per il podista!)

### 3° Giorno Lunedì 17 Luglio – 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 17.30 – 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, Functional Training , Propriocettività )

### 4° Giorno Martedì 18 Luglio - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa Collinare Panoramica una parte del Percorso di Gara Stralivigno
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire Relax Centro Vital Wellness (Idromassaggio)

### Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- Alimentazione & Integrazione Sportiva 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



NUOTA PEDALA E CORRI  
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio [e@mail ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) info 3389803260

#### **5° Giorno Mercoledì 19 Luglio- Ore 9.00 Pratica + Escursioni**

- Corsa Ripetute in Salita e Ripetute Pianura come mezzo di trasformazione dell'allenamento
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire escursione da condividere col gruppo

#### **Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria**

- La Maratona: quando affrontarla, come affrontarla, come prepararla
- La Mezza Maratona : differenze sostanziali con la Maratona

#### **6° Giorno Giovedì 20 Luglio - 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 17.30 – Teoria**

- La Stralivigno: analisi percorso gara, gestione ideale in base alle proprie capacità fisiche
- Colloquio individuale , resoconto stage e organizzazione preparazione individuale

#### **7° Giorno Venerdì 21 Luglio - Giornata di riposo**

- Ritiro pettorale Stralivigno
- Relax e Massaggio Centro Benessere (su prenotazione )

#### **8° Giorno Sabato 22 Luglio– La Gara Stralivigno**

- **Ore 15.00 Partenza Stralivigno Mezza Maratona**
- **Cena Festa Finale Stage**

#### **9° Giorno Domenica 23 Luglio – Partenza Gruppo**



QUOTA PEDALA E CORRI  
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) info 3389803260

#### **LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE**

- Dispense tecniche degli argomenti trattati (inviata tramite e@MIL )
- Consulenza Running Program (**per chi sceglie STAGE PLUS – Vedi modulo iscrizione**)
- Iscrizione gara Stralivigno
- 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.
- 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](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)**