



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 20 al 26 Agosto 2018

### 1° Giorno Lunedì 20 Agosto

- Sistemazione presso **HOTEL ALPINE VILLAGE** [www.alpenvillagehotel.it](http://www.alpenvillagehotel.it)
- Mattinata libera per ambientamento e visita a Livigno

### Pomeriggio Ore 16.00 – Presso **HOTEL ALPINE VILLAGE**

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

### 2° Giorno Martedì 21 Agosto - 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 ,10km, 21k, Maratona)

### 3° Giorno Mercoledì 22 Agosto – Pratica + Escursioni

- Corsa Collinare Panoramica prima parte del Percorso di Gara Stralivigno
- 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, Funcional Training , Propriocettività )

### 4° Giorno Giovedì 23 Agosto - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa Intervallata Fartlek Keniano e Analisi Tecnica di Corsa
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire Relax Centro Benessere

### 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 Venerdì 24 Agosto - Ore 9.00 Pratica + Escursioni**

- Corsa Panoramica Percorso Stralivigno (seconda parte del percorso gara )
- 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 Sabato 25 Agosto - Ore 9.00 Pratica**

- Interval Training Salita & Trasformazione lavoro in Pianura
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- A seguire per chi vuole relax Centro Vital Wellness (Idromassaggio)

**Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria**

- Colloquio individuale , resoconto stage e organizzazione preparazione individuale

**7° Giorno Domenica - Lungo Collinare**

- Lungo Collinare in base alle proprie esigenze
- A seguire 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@maIL )
- Consulenza Running Program (**per chi sceglie STAGE PLUS – Vedi modulo iscrizione** )
- Attestato di partecipazione
- Gadget RunningZen

#### **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 ) :**

- Soggiorno in doppie, triple e quadruple
- Mezza Pensione (acqua inclusa, altre bevande escluse)
- Servizio Lavanderia
- Accesso al centro benessere
- Utilizzo di palestra
- Deposito e Officina Bike

Condizioni di prenotazione: - Tariffa per persona a notte: Euro 65,00

Acconto del circa 30% entro il 15/05/2018 - Pagamento totale entro il 05/07/2018

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

**Per richiedere modulo iscrizione stage e prenotarsi :** [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)