



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 14 al 21 Luglio 2019

### 1° Giorno Domenica 14 Luglio

- 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 Lunedì 15 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 ,10km, 21k, Maratona)

### 3° Giorno Martedì 16 Luglio – 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 Mercoledì 17 Luglio - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa Intervallata Fartlek 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 Giovedì 18 Luglio- 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 Venerdì 19 Luglio - 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**

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

#### **7° Giorno Sabato 20 Luglio - La Gara Stralivigno**

- Riposo Mattinata
- Pranzo Pre Gara
- Pomeriggio 15.00 - Gara : **Mezza Maratona Stralivigno**
- **Cena Festa Finale Stage**

#### **8° Giorno Domenica 21 Luglio**

- Partenza Gruppo e Termine Stage



NUOTA 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,
- 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 arrampicate 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 55,00

Acconto del circa 30% entro il 28/04/2019 - Pagamento totale entro il 05/07/2019

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

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