

THE HEART OF KENYAN RUNNING

A unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya

Running Camp dal 21 Dicembre 2019 al 3 Gennaio 2020 – con Runningzen di Ignazio Antonacci

GIORNO	Attività Mattina	Attività Pomeriggio
Sabato 21 Dicembre	Arrivi all'HATC di Iten nella mattinata / primo pomeriggio Sistemazione nelle camere, meeting di benvenuto e accoglienza da parte dello staff Primo itinerario di perlustrazione ad Iten (banche, ATM, negozi, ecc..)	15.00 Familiarizzazione con l'area circostante l'HATC 16.00 Incontro di benvenuto con i pacers Keniani 17.00 Corsa leggera facoltativa 19.00 Cena
Domenica 22 Dicembre	6.30 Allenamento di corsa con i pacers – consigliato da 45' a 60' 9.30 Visita ad un villaggio tradizionale nei dintorni di Iten Familiarizzazione con l'area circostante l'HATC (continuazione)	15.00 Incontro con i pacers keniani per organizzazione delle uscite di allenamento, condivisione degli obiettivi personali che si vogliono raggiungere durante lo stage, ecc.. 16.00 Test Conconi con il Prof. Antonacci
Lunedì 23 Dicembre	6.30 Allenamento di corsa con i pacers 10.00 Visita ad un Training Camp di Iten (Runfast)	17.00 Addominali/mobilità articolare con coach Timo Secondo allenamento di corsa facoltativo
Martedì 24 Dicembre	6.30 Partenza per la pista in terra battuta di Tambach: sessione di ripetute in pista per chi se la sente; tempo a disposizione per assistere all'allenamento degli atleti keniani élite 13.00 Pranzo di Natale all'HATC	16.00 Seminario 1: I metodi di allenamento dei corridori keniani a confronto con quelli europei (con coach Timo Limo, Chiara)
Mercoledì 25 Dicembre	6.30 Allenamento di corsa con i pacers 09.45 Passeggiata alle cascate della foresta di Kessup con coach Timo	17.00 Addominali/mobilità articolare con coach Timo facoltativo

THE HEART OF KENYAN RUNNING

A unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya

Running Camp dal 21 Dicembre 2019 al 3 Gennaio 2020 – con Runningzen di Ignazio Antonacci

Giovedì 26 Dicembre	<p>6.30 Allenamento con i pacers oppure</p> <p>9.00 Correte il fartlek con i Keniani!</p> <p>Chi non corre il fartlek può allenarsi alle 6.30 e poi andare a vedere i compagni di gruppo impegnati in una sessione di allenamento spettacolare</p>	<p>16.30 Drills e esercizi di ritmica, tecniche di corsa con coach Timo sulla pista di Lornah Kiplagat</p>
Venerdì 27 Dicembre	<p>6.30 Allenamento di corsa con i pacers</p> <p>9.30 Visita ad Eldoret e all'ospedale per bambini di Toby Tanser, "Shoe for Africa"</p>	<p>17.00 Addominali/mobilità articolare con coach Timo facoltativo</p>
Sabato 28 Dicembre	<p>6.30 Allenamento di corsa con i pacers</p> <p>10.00 Visita ad una scuola locale e/o ad un secondo villaggio tradizionale</p>	<p>16.00 Seminario 2: approfondimento su tutti gli aspetti più salienti della vita quotidiana dei corridori Keniani, delle loro origini, cultura e tradizioni (con Timo e Chiara)</p>
Domenica 29 Dicembre	<p>6.30 Partenza per la vicina foresta di Singore dove si correrà il lungo (1h30' / 2h o più)</p>	<p>Relax e tempo libero</p>
Lunedì 30 Dicembre	<p>6.30 Allenamento di corsa con i pacers</p> <p>10.00 Sessione di tecniche di corsa e ritmica in pista con coach Timo</p>	<p>17.00 Addominali e esercizi di mobilità in palestra con coach Timo</p> <p>20.00 Cena di Capodanno all'HATC</p>
Martedì 31 Dicembre	<p>6.30 Partenza per la pista in terra battuta di Tambach: seconda sessione di ripetute in pista e tempo libero per assistere all'allenamento dei top runners</p>	<p>15.00 Visita alla casa di un atleta emergente e/o incontro con atleta leggendario</p>

THE HEART OF KENYAN RUNNING

A unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya

Running Camp dal 21 Dicembre 2019 al 3 Gennaio 2020 – con Runningzen di Ignazio Antonacci

	kenyani	
Mercoledì 1 Gennaio	6.30 Allenamento di corsa con i pacers 10.00 Visita alla St-Patrick's School di Iten	17.00 Sessione di addominali e mobilità articolare con coach Timo (facoltativa)
Giovedì 2 Gennaio	6.30 Allenamento di corsa con i pacers oppure 9.00 Fartlek con il gruppo di allenamento di iten	15.00 Meeting con i pacers per conclusione del Running Camp e saluti
Venerdì 3 Gennaio	6.30 Allenamento di corsa con i pacers	Partenza per rientro in Italia!