

**PREMESSA STAGE A GENOVA**  
**Dal 17 al 19 Aprile '09**



Lo stage a Genova organizzato dal pomeriggio di venerdì 17 alla mattina di domenica 19 Aprile ha come obiettivo quello di presentare un programma intenso che raccoglie argomenti teorici su tutto quello che riguarda l'allenamento per il podista, la gestione e consigli per prendere parte alla **Mezza Maratona di Genova del 19 Aprile**, e esercitazioni pratiche per valutare la condizione fisica e tecnica di ognuno. Lo stage è aperto sia a podisti che partecipano alla Mezza Maratona e sia a podisti che vogliono solo partecipare allo stage running program.

La **sede della teoria** e alloggio sarà l'Hotel Columbus \*\*\* è situato in via Milano a Genova ([www.columbussea.com](http://www.columbussea.com)).

La **sede delle esercitazioni pratiche** sarà il campo di atletica Villa Gentile di Asturia (Genova) gestito dalla società Sporting Genova SPA.

Per prenotazioni stage running program :

e@mail : [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) – Cell / 338-9803260

Per iscriversi alla Mezza Maratona di Genova visitare il sito

[www.lamezzadigenova.it](http://www.lamezzadigenova.it)



CORRI VERSO IL  
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO  
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE  
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE  
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDECA E RIABILITATIVA  
MASSAGGIO SPORTIVO  
STAGE TECNICI  
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO

## WEEK END STAGE RUNNING PROGRAM A GENOVA DAL 17 AL 19 Aprile '09 In occasione della Mezza Maratona di Genova



### 1° Giorno Venerdì ORE 14.00

- Sistemazione Hotel Columbus \*\*\*\* (Via Milano 63 – Genova)
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa

A SEGUIRE ORE 15.30 – PRATICA (Campo di Atletica Villa Gentile )

- Riscaldamento, mobilità articolare & esercitazioni di tecnica di corsa
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato Ematico)
- Gestione di un allenamento Interval Training
- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e stretching finale
- **Condivisione di gruppo**

### 2°giorno Sabato MATTINA ORE 8.00 –PRATICA

- Corsa rilassante + allunghi finale pre gara e stretching finale
- **Metodologia dell'allenamento** (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionali e mezzi di allenamento per il podista)
- Corsa & cardiofrequenzimetro
- Il Potenziamento muscolare per il podista
- Pausa pranzo e ritiro pettorali Mezza Maratona di Genova ( per chi partecipa)

### POMERIGGIO ORE 15.00 – TEORIA

- Analisi e discussione risultati individuali del Test Conconi
- Ritmi allenamento in base alla soglia anaerobica
- L'alimentazione & l'integrazione per il podista
- Training mentale e gestione gara
- Mezza Maratona di Genova Analisi percorso, consigli pre, durante e dopo la gara

### 3° Giorno Domenica MATTINA ORE 8.00

- Riscaldamento di gruppo, stretching pre gara
- **Ore 9.00 Mezza Maratona di Genova**
- Colloquio individuale e consegna programma allenamento

### LA QUOTA WEEK END STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per la preparazione specifica 4 mesi
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

Prof. Ignazio Antonacci  
Cell. 338.9803260

e\_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it

**CORRI VERSO  
IL BENESSERE &  
MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI**



**SERVIZI RUNNING PROGRAM**

- Programmi di allenamento personalizzati
- Valutazione funzionale mediante test da campo
- Valutazione composizione corporea
- Consigli alimentari
- Consulenza specialistica (Osteopata, Dietologo)
- Organizzazione stage tecnici
- Organizzazione viaggi/maratone all'estero con Ovunque Running

**STAGE RUNNING PROGRAM**

Gli Stage Running Program sono suddivisi in due tipologie diversificate:

1. Formula week end stage prettamente tecnici e intensivi con incontri tematici organizzati in 3 giorni (Venerdì/sabato/domenica)
2. Formula stage/vacanza ove si presenta un binomio vincente di argomenti tecnici, benessere, relax, divertimento, escursioni, regolarmente organizzati in una settimana.

**A CHI SONO RIVOLTI!**

Possono parteciparvi tutte le categorie di podisti, di ogni livello e grado di preparazione, i principianti coloro che si sono avvicinati da poco alla corsa, i neofiti che abbiamo voglia di iniziare a correre. Inoltre anche i famigliari potranno condividere questi momenti di aggregazione, passione per la corsa, relax e divertimento, a loro sarà data l'opportunità di visitare il territorio in piena libertà o in maniera organizzata..

**COSA SI PROPONE!**

Durante gli stage si alternano momenti di teoria su tutto quello che riguarda il mondo della corsa e del benessere in generale. A ognuno dei partecipanti è data la possibilità di essere valutati e seguiti personalmente nelle esercitazioni pratiche. A ognuno di loro vengono dati consigli e indicazioni specifiche per il proprio obiettivo e condizione fisica da raggiungere.

**COSA SI RILASCI!**

Alla fine dello stage running program ogni partecipante avrà a sua disposizione la dispensa degli argomenti svolti, il programma allenamento specifico per 4 mesi successivi, i gadget runningzen.



**CALENDARIO STAGE 2009**

Dal 09 al 11 Gen	<b>Roma</b> WK Stage	Dal 11 al 17 Lug	<b>Salsomaggiore Terme (Emilia Romagna)</b> Stage/Vacanza
Dal 28 Feb al 01 Mar	<b>Roma</b> WK Stage occasione Mezza maratona Roma/Ostia 1 Marzo	Dal 18 al 24 Lug	<b>Amiata (Toscana)</b> Stage/Vacanza
Dal 20 al 22 Mar	<b>Roma</b> WK Stage Occasione Maratona di Roma 22 Marzo	Dal 26 Lug al 01 Ago	<b>Jesolo (Veneto)</b> Stage/Vacanza
Dal 26 Apr al 02 Mag	<b>Chianciano Terme (Toscana)</b> Stage/Vacanza	Dal 02 al 09 Ago	<b>Lago di Bomba (Abruzzo)</b> Stage/Vacanza
Dal 29 Mag al 02 Giu	<b>Lago di Garda (Trentino)</b> Stage /Vacanza	Dal 09 al 16 Ago	<b>Lago di Bomba (Abruzzo)</b> Stage/Vacanza
Dal 13 al 19 Giu	<b>Putignano (Bari)</b> Stage/Vacanza	Dal 16 al 23 Ago	<b>Cannole (Otranto/Lecce)</b> Stage/Vacanza
Dal 20 al 27 Giu	<b>Pesaro (Marche)</b> Stage/Vacanza	Dal 23 al 30 Ago	<b>Cannole (Otranto/Lecce)</b> Stage/Vacanza
Dal 03 al 10 Lug	<b>Igea Marina (Emilia Romagna)</b> Stage/Vacanza	Dal 30 Ago al 05 Set	<b>Vieste (Gargano/Puglia)</b> Stage/Vacanza
		Dal 06 al 13 Set	<b>Marciana Marina (Isola D'Elba)</b> Stage/Vacanza
		Dal 24 al 27 Set	<b>Lago di Garda</b> WK Stage occasione Lake Garda Marathon

Contattami per una consulenza  
e prenota subito il tuo stage/vacanza

Prof. Ignazio Antonacci Cell. 338.9803260

[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)

e\_mail: [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)