

**“PROGETTO NEOFITI IronMan ITALY
Emilia Romagna - Cervia 23 Settembre 2022 ”
dal 70.3 al 140.6 con RunningZen**



Sei un Triatleta? Hai voglia di metterti in gioco? Hai già partecipato a una gara IM 70.3 ?

Ti piacciono le sfide? Vuoi far parte di gruppo ? Questo è il tuo progetto.

“PUOI SE VUOI... IMMAGINA PUOI”

“QUALSIASI COSA IMMAGINI DI FARE, FALLA ADESSO, AGISCI”

IL PROGETTO NEOFITI IRONMAN ITALY EMILIA ROMAGNA IN SINTESI

Il progetto è ideato e organizzato da **RunningZen** in collaborazione con la rivista Triathlete , vuole essere una sfida con se stessi, andare oltre i propri limiti. Una sfida aperta per tutti coloro che vogliono partecipare al primo **IronMan Italy – Cervia (3800m nuoto , 180km ciclismo, 42.195m corsa)**, seguiti passo dopo passo per tutta la vostra preparazione da uno staff tecnico specializzato.

La nostra mission è di **promuovere il benessere mediante il Triathlon** e coinvolgervi numerosi in questo progetto, per tutti coloro che hanno avuto il coraggio di iniziare a praticarlo in maniera costante e regolare, e hanno voglia di provarci e partecipare all'**IronMan Italy Cervia Settembre 2022**

TRIATHLON CAMP

Il primo obiettivo sarà quello di presentarvi la Mission del **Progetto Neofiti IronMan Italy Cervia**, presentarvi lo Staff Tecnico, composto da **Ignazio Antonacci** responsabile tecnico organizzativo, **Luigi Cagnetta** Docente di Scienze Motorie e Tecnico FIN come responsabile Nuoto, **Andrea Masciarelli** responsabile centro **Biomeccanico Bike Masciarelli**, **Campanale Gianni** responsabile centro ABPhysiotherapy centro di valutazione funzionale, biomeccanica, fisioterapia. Inizialmente se non sarà possibile organizzare il primo Camp vi proporremo una **Valutazione Funzionale** nelle diverse discipline (Nuoto, Ciclismo, Corsa) mediante lo svolgimento di TEST DA CAMPO che ci permetterà di conoscere la vostra condizione di base.

PROGRAMMA ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Successivamente il secondo passo sarà quello di **Pianificare la preparazione atletica** in base alle vostre esigenze in una sorta di “start up” iniziale per affrontare con gradualità la gara IRONMAN ITALY CERVIA.

A seguire a ognuno sarà stilato un **Programma di Allenamento** adeguato in base alle proprie esigenze e caratteristiche fisiche mediante l'utilizzo della piattaforma CoachPeaking a cui l'atleta dovrà registrarsi su invito del Coach Ignazio Antonacci. L'obiettivo finale sarà quello di partecipare come menzionato alla gara **IronMan Italy Cervia 2022**, il tutto programmato con tappe (obiettivi) intermedie, ove parteciperemo come Test a delle gare di Triathlon e organizzeremo degli incontri collegiali con tutto il gruppo!

PROMOZIONE PROGETTO

Il progetto sarà monitorato costantemente e saranno informati i lettori del sito www.runningzen.net e della [Rivista Triathlete](#), delle procedure di realizzazione e degli obiettivi raggiunti di volta in volta. Ci sarà la condivisione di un gruppo Social Facebook **Progetto Neofiti IronMan Italy – Cervia**, ove ci sarà un nostro Gruppo Progetto, sui canali [Google](#) e [Twitter](#) e [U-Tube Video RunningZen](#).

Si accettano iscrizioni per tutti coloro che hanno una grande voglia di Sognare a occhi aperti

REQUISITI PER PROGETTO :

- Soggetto (Uomo e Donna) di 20 - 60 anni
- Idoneità alla pratica sportiva agonistica accertata mediante Test Medici
- Triatleta che abbia già partecipato a gare di Triathlon
- Disponibilità per eventuali Stage Triathlon, Allenamenti di gruppo

NOTE:

- Il progetto è aperto a tutti coloro che hanno le seguenti caratteristiche elencate
- Prevede una **quota associativa** (Programma Allenamento, Stage Triathlon)
- L'abbigliamento, le attrezzature tecniche utili al singolo partecipante del Progetto, saranno proposte a condizioni speciali mediante i nostri partner.
- Sarà proposto un abbonamento a prezzo speciale per la Rivista Triathlete per un anno
- Il numero massimo di partecipanti è fissato per un totale di **30 partecipanti**
- Il termine ultimo per iscriversi è il **31 Ottobre 2021**, tranne se non si raggiunge il numero massimo
- L'inizio del **Progetto Neofiti IronMan Italy Cervia** è previsto 1 Novembre

INIZIO PROGETTO

L'inizio del progetto Neofiti IronMan Italy – Cervia sarà previsto per 1 Novembre 2021

IL TUO FUTURO

Adesso tocca a te scegliere se essere protagonista del Progetto o semplice spettatore. Noi dello Staff RunningZen ti aspettiamo per condividere con TE questo Progetto ed Emozioni IronMan Italy Cervia !

INFO E ISCRIZIONI PROGETTO

Prof: Ignazio Antonacci www.runningzen.net ignazioantonacci@runningzen.it - info 338 – 9803260