



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

Stage Vacanza Running & Triathlon Endagine (St.Moritz 1800slm) Dal 05 al 11 Agosto 2019

1° Giorno Lunedì 5 Agosto

- Sistemazione presso **HOTEL ALTE BRAUEREI** www.alte-brauerei.ch
- Mattinata libera per ambientamento e visita a Celerina , St.Moritz

Pomeriggio Ore 16.00 – Presso HOTEL ALTE BRAUREI

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

2° Giorno Martedì 6 Agosto - Ore 9.00 – Pratica

- Corsa di riscaldamento
- Esecuzione Test di Valutazione Funzionale (C/O - Ovaverva St.Moritz - www.ovaverva.ch)
- Esecuzione Test di Nuoto (C/O - Ovaverva St.Moritz - www.ovaverva.ch)
- Esercitazioni Tecniche in pista di Atletica a St.Moritz , Mobilità Articolare e Stretching

Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- **Metodologia dell'allenamento** (Programmazione Allenamento)

3° Giorno Mercoledì 7 Agosto – Pratica

- Corsa Collinare Panoramica
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- Per i Triatleti a seguire Sessione Bike 50/60km
- Per chi vuole escursione da condividere in 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 8 Agosto - Ore 9.00 - Pratica

- Corsa Intervallata Fartlek e Salite Brevi per sviluppo della Forza Muscolare
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- Per i Triatleti a seguire Sessione di Nuoto in Piscina (C/O - Ovaverva St.Moritz - www.ovaverva.ch)
- A seguire Relax Centro Benessere

Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- Alimentazione & Integrazione Sportiva per l'Atleta (Runner e Triatleti)
- Quali prodotti utili in commercio e modalità di assunzione
- La composizione corporea e test di valutazione per misurare la massa magra/grassa

5° Giorno Venerdì 9 Agosto - Ore 9.00 Pratica + Escursioni

- Corsa Panoramica Lago St.Moritz
- A seguire Esercizi Addominali e Stretching
- Per il Triatleti sessione Bike da 50/60km
- A seguire escursione da condividere col gruppo

Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- La Maratona: quando affrontarla, come affrontarla, come prepararla
- Gare di Triathlon : Sprint & Olimpici come affrontarle
- Importanza della Multidisciplina nella prevenzione degli infortuni

6° Giorno Sabato 10 Agosto - Ore 9.00 Pratica

- Corsa Lenta di Scarico + Nuoto Aerobico a seguire Piscina Ovaverva ((C/O - Ovaverva St.Moritz - www.ovaverva.ch)
- A seguire per chi vuole relax al centro Benessere Ovaverva

Pomeriggio Ore 17.30 – Teoria

- Ritiro Pettorale Gara Duathlon & Triathlon per coloro che partecipano
- La Gara Duathlon Triathlon St.Moritz : analisi percorso gara, gestione ideale in base alle proprie capacità fisiche
- Colloquio individuale , resoconto stage e organizzazione preparazione individuale

7° Giorno Domenica 11 Agosto – Gara Duathlon /Triathlon (<http://www.homeoftriathlon.ch/en/competition/>)

- Gara Duathlon o Triathlon (anche a staffetta per chi desidera)
- A seguire Pranzo Finale Stage
- **Partenza Gruppo**

Note : possibilità di posticipare partenza a Lunedì 12 Agosto



QUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE

- Dispense tecniche degli argomenti trattati (inviata tramite e@ml)
- Consulenza Running Program (**per chi sceglie STAGE PLUS – Vedi modulo iscrizione**)
- Iscrizione gara Duathlon o Triathlon
- 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 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)
- Accesso al centro benessere presso **HOTEL ALTE BRAUEREI**
- Utilizzo di palestra presso **HOTEL ALTE BRAUEREI**
- Deposito e Officina Bike negozio Bike Celerina di fronte all'Hotel Alte Braueri

Acconto del circa 50% alla prenotazione Stage - 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