

**“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](http://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](http://www.runningzen.net) [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it) - info 338 – 9803260