



Di seguito il nostro programma:

1° GIORNO LUN 18 LUGLIO.

Mattina

- Sistemazione in Hotel prescelto;
- Mattinata libera per visita a Livigno

Pomeriggio

- ore 17.00 riunione tecnica organizzativa:
 - . registrazione partecipanti;
 - . presentazione programma stage/vacanza e possibili escursioni da svolgere;
 - . consegna materiale tecnico.

2° GIORNO MAR. 19 LUGLIO > giornata dedicata ai test

Mattina ore 7.00

- Riscaldamento: Esercizi mobilità articolare, core stability e tecnica di corsa con analisi (video ripresa)
- Test di Valutazione Funzionale (Test 5000m) presso Pista di Atletica Centro Sportivo di Aquagranda Run&Play;
- Esercizi Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 Teoria

- Metodologia dell'allenamento per la corsa
- La maratona: quando affrontarla, come affrontarla, come prepararla;

3° GIORNO MER. 20 LUGLIO

Mattina – ore 7.00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa e core stability;

- Corsa collinare panoramica, (1^ parte) percorso Gara Stralivigno;
- Stretching;

Pomeriggio - ore 16:00 Teoria

- Analisi e discussione risultati Test di Valutazione Funzionale;
- Mezzi e Ritmi di allenamento in base alla soglia anaerobica;
- Il potenziamento muscolare per il podista.

4° GIORNO GIO. 21 LUGLIO

Mattina – ore 7.00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa e core stability;
- Corsa collinare panoramica (2^ parte del percorso Gara Stralivigno);
- Esercizi di Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- Alimentazione e Integrazione Sportiva;
- La composizione corporea e test di valutazione per misurare la massa magra/grassa.
- Prodotti utili in commercio e modalità di assunzione;

5° GIORNO VEN. 22 LUGLIO

Mattina – ore 7.00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa e core stability;
- Corsa Interval Training Salita e Fartlek Keniota;
- Esercizi di Stretching;

Pomeriggio - ore 17:00 - Teoria

- Mental Training: come sfruttare la mente per il raggiungimento dei propri obiettivi;
- Il multisport come disciplina per correre a lungo e limitare gli infortuni

6° GIORNO SAB. 23 LUGLIO

Mattina ore 09.00

- La Stralivigno: analisi percorso gara, gestione ideale in base alle proprie capacità fisiche;
- Colloquio individuale, resoconto stage, rilascio attestato , organizzazione preparazione individuale;
- Consegna Pettorale Stralivigno e Relax presso centro benessere.

- Pranzo Pre Gara;

- Pomeriggio - ore 15:00 - GARA

MEZZA MARATONA STRALIVIGNO;

- Cena Festa di chiusura stage.

7° GIORNO DOM. 24 LUGLIO

ESCURSIONE FACOLTATIVA CON GUIDA

Consigliamo zainetto leggero e scarpe da Trekking

PROGRAMMA INTEGRATIVO STAGE PER TRIATLETI

- Martedì 20 Luglio : Tour Bike Stelvio
- Mercoledì 21 Luglio: Nuoto Piscina Acquagranda
- Giovedì 22 Luglio: Percorso Bike Livigno
- Venerdì 23 Luglio: Nuoto Piscina Acquagranda