

# PROGETTO NEOFITI MARATONA DI FIRENZE 27 NOVEMBRE 2022 – FISSA IL TUO OBIETTIVO

Sei un neofita della corsa ? Hai iniziato a correre e vuoi correre la tua prima Maratona ? Hai voglia di metterti in gioco? Vuoi far parte di un gruppo ? Vuoi raggiungere il tuo benessere mediante la corsa ? Vuoi essere TU il protagonista del nostro Progetto ? Fai parte di un'Azienda e vuoi condividere questa passione con i tuoi collaboratori ? Questo è il tuo #progettoneofiti #firenzemarathon

## IL PROGETTO MARATONA DI FIRENZE IN SINTESI

Il progetto organizzato da *RunningZen*, vuole essere un “inno al benessere“ raggiunto tramite la corsa, una sfida a portata di tutti per partecipare alla prima Maratona, seguiti passo dopo passo per tutta la vostra preparazione da uno staff tecnico specializzato. Il nostro scopo è quello di *promuovere il benessere* mediante la corsa e coinvolgervi numerosi in questo progetto, sia coloro che non hanno ancora avuto il coraggio di iniziare a correre in maniera costante e regolare, sia coloro che si sono già avvicinati alla corsa, ma timidamente non hanno ancora partecipato a gare podistiche.

### *Perché la Maratona e perché quella di FIRENZE ?*

La maratona (42km195mt) in generale, e in questo caso specifico la Maratona di FIRENZE in programma il 27 Novembre 2022 ha riscosso negli ultimi anni una richiesta e incremento, sia di podisti Italiani che stranieri, e FIRENZE come città ha sempre avuto un fascino particolare. La Maratona di FIRENZE è passaggio obbligato nel mondo della Maratona per tutti gli appassionati della corsa e per chi inizia a correre, per questo abbiamo scelto la Maratona di FIRENZE. Inoltre, tutti coloro che si avvicinano alla corsa prima o poi si cimentano nella Maratona che esalta le capacità di resilienza, di perseveranza, per questo abbiamo scelto la Maratona come obiettivo.

### *Da 0 a 42 km di corsa ... #nothing is impossible #puoisevuoi*

Noi con questo progetto pensiamo che tutti possano correre una Maratona se hanno le motivazioni giuste, la consapevolezza nei propri mezzi, seguendo un programma mirato e una preparazione atletica personalizzata organizzata da professionisti del settore. Il nostro obiettivo

è fare in modo che tanti neofiti, tanti principianti, ancora non sicuri di poter affrontare un percorso così ambizioso, possano far parte del nostro progetto imparando che la corsa può essere un mezzo economico per *starbene* e raggiungere il proprio *benessere*. Il nostro motto da anni è #puoisevuoi, qualsiasi obiettivo è raggiungibile con forza di volontà, disciplina, dedizione, passione, consapevolezza, voglia di vivere e di esserci !

### *IL PERCORSO DA MAGGIO 2022 A NOVEMBRE*

Dopo la selezione ufficiale del gruppo neofiti, il nostro primo obiettivo sarà quello di presentarvi il progetto con tutte le varie fasi organizzative.

## **STAGE RUNNING**

Si cercherà durante l'anno di organizzare degli Stage Running in base alle esigenze del gruppo, ove si cercherà di presentare la mission del Progetto, conoscere lo Staff

Vi proporremo un'attenta *Valutazione Funzionale* mediante la realizzazione di Test funzionali e Test Analisi Tecnica della corsa, a, tutto ciò ci permetterà di conoscere la vostra condizione di base.

Oltre, alle valutazioni funzionali, si organizzeranno dei *Workshop Teorici* ove prenderemo in riferimento tutti gli aspetti indispensabili per avere conoscenze tecniche su: Allenamento, Alimentazione e Integrazione Naturale, Abbigliamento e Scarpe, Allenamento e Gestione mentale della Maratona.

## **PROGRAMMA ALLENAMENTO PERSONALIZZATO**

La seconda fase del progetto sarà quella di programmare insieme a voi la preparazione atletica personalizzata, inserendo delle tappe di avvicinamento alla Maratona di FIRENZE , il tutto guidati in una sorta di “start up” iniziale per avvicinarvi con gradualità alla Maratona, cercando di prefiggerci obiettivi a breve, medio e lungo termine per avere sempre le motivazioni giuste che vi spingano ad allenarvi costantemente. Quindi organizzeremo e svolgeremo insieme delle gare Test pre Maratona soprattutto Mezze Maratone ! (Calendario da valutare insieme )

## **OBIETTIVO : MARATONA DI FIRENZE 27 NOVEMBRE 2022**

La partecipazione alla Maratona di FIRENZE 27 Novembre 2022 rappresenterà il momento conclusivo del Progetto Neofiti che vedrà delle tappe (obiettivi/gare) intermedie fondamentali per arrivare con gradualità e soddisfazione all'evento finale. Ci prepareremo al meglio per questo grande evento finale , sarai seguito passo dopo passo in questa bellissima avventura e condividerai le tue emozioni ed esperienza con altri Neofiti!

## PROMOZIONE PROGETTO

Il progetto sarà monitorato costantemente nel sito [www.runningzen.net](http://www.runningzen.net), nelle pagine social runningzen , sulla pagina Progetto Neofiti Maratona di FIRENZE , saranno informati i lettori delle procedure di realizzazione del Progetto e degli obiettivi raggiunti di volta in volta da tutti i partecipanti, con foto e commenti dei partecipanti e Staff Tecnico. Sarà un modo per far conoscere la vostra avventura Maratona a tutti gli appassionati della Corsa.

## I Requisiti per partecipare al progetto

- Soggetto neofita (Uomo o Donna) di 20 – 70 anni
- Idoneità alla pratica sportiva agonistica
- Neofita o Principiante che abbia corso almeno 10km
- Disponibilità per partecipare a Stage Running

## NOTE AGGIUNTIVE:

Il progetto è aperto a tutti coloro che hanno le seguenti caratteristiche elencate Ci sarà una **quota associativa** di partecipazione per tutti i servizi offerti nel progetto :

- Consulenza personalizzata
- Stage Running
- Programma maratona
- Gadget RunningZen
- Il numero massimo di partecipanti è fissato per un totale di 20 partecipanti
- Il termine ultimo per iscriversi è il **1 Maggio** 2022 tranne se si raggiunge prima il numero
- Per chi si iscrive con un amico/a ci sarà uno sconto sulla quota iscrizione al progetto

## INIZIO PROGETTO

L'inizio del Progetto è programmato per *2 Maggio 2022* una volta raccolte le partecipazioni, svolto il colloquio e organizzata la preparazione ! Successivamente decideremo la prima data utile per organizzare con voi tutti il primo Stage Running

## **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 Marathon FIRENZE #puoisevuoi – #nothingisimpossible

## **PROMO ISCRIZIONI PROGETTO**

- Iscrizione agevolata entro *il 17 Aprile*
- Iscriviti con i tuoi amici , fate un gruppo neofiti e usufruirai di uno sconto

## **NON SEI ANCORA PRONTO ? ISCRIVITI AL PROGETTO E FISSEREMO L'’OBIETTIVO PER IL 2023**

Non sei ancora pronto per correre la Maratona, iscriviti al progetto e prolungheremo la preparazione per una Maratona futura del 2023.

Per prenotazioni, informazioni dettagliate contattare :

Prof: Ignazio Antonacci

[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)

[www.runningzen.net](http://www.runningzen.net) info 338 – 9803260