



Di seguito il nostro programma:

1° GIORNO DOM 16 LUGLIO

- Sistemazione in Hotel Alexander ;
- Giornata libera per visita a Livigno

Pomeriggio

- Chiacchierata organizzativa e presentazione programma stage/vacanza ;

2° GIORNO LUN 17 LUGLIO

- Ex Mobilità articolare
- Corsa di adattamento
- Stretching

Pomeriggio ore 17.00 - 18.00

- Sessione Funtional Training
- SPA e RELAX libero

3° GIORNO MAR. 18 LUGLIO > giornata dedicata ai test

Mattina ore 7.00 - PISTA DI ATLETICA LIVIGNO

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

- **Test di Valutazione Funzionale** (Test 5000m) presso Pista di Atletica Centro Sportivo di Aquagranda;
- Esercizi Stretching;

Mattina - ore 11:30

- Pedalata in Livigno 2h30 / 3h00 con BDC o MTB con guida Bikers (proposta sia per runners e sia per triatleti)

Pomeriggio - ore 17:00 – 18.00

- Sessione Funtional Training
- SPA e RELAX libero

4° GIORNO MER. 19 LUGLIO

Mattina – ore 7.00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa ;
- Corsa collinare panoramica, (1^ parte) percorso Gara Stralivigno + Fartlek Keniano ;
- Esercizi di Stretching e Core Stability

Pomeriggio – AQUAGRANDA

- dalle 16.00 alle 17.00 **NUOTO** - Istruttore GianAndrea corso proposto anche per i Runners come defaticamento
- dalle 17.30 alle 18.30 **YOGA** - Istruttrice Serena con tutto il gruppo Stage (facoltativo ma consigliato a tutti)

5° GIORNO GIOVEDI 20 LUGLIO

Mattina – ore 7:00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa;
- Corsa collinare panoramica, (2^ parte) percorso Gara Stralivigno;
- A seguire giro in **Livigno da valutare se** con guida Bikers (2-3ore) consigliato a tutti con MTB o BDC

Pomeriggio - ore 17:00 – 18.00

- Sessione Funtional Training
- SPA e RELAX libero

6° GIORNO VEN. 21 LUGLIO

Mattina – ore 7.00

- Riscaldamento : Esercizi mobilità articolare, tecnica di corsa ;
- **Corsa Lenta con Fartlek Keniota pre gara** + Esercizi di Stretching;

Pomeriggio – AQUAGRANDA

- dalle 14.30 alle 15.30 **NUOTO** - Istruttore GianAndrea corso proposto anche per i Runners come defaticamento

- dalle 16.00 alle 17.00 **YOGA** - Istruttrice Serena con tutto il gruppo Stage (facoltativo ma consigliato a tutti)

- a seguire **RITIRO PETTORALE STRALIVIGNO**

7° GIORNO SAB. 22 LUGLIO

Mattina ore 09.00

- FeedBack e Condivisione argomenti Allenamenti e Alimentazione e Mental Training
- **La Stralivigno**: analisi percorso gara, gestione ideale in base alle proprie capacità fisiche;
- Relax presso centro benessere
- Pranzo Pre Gara;
- Pomeriggio - ore 15:00 - **GARA**

MEZZA MARATONA STRALIVIGNO;

- Cena Festa di chiusura stage.

8° GIORNO DOM. 23 LUGLIO

Partenza gruppo

ASPETTI ORGANIZZATIVI E QUOTE PER VARI SERVIZI EXTRA DA CONDIVIDERE

- **Ingresso pista di atletica 3€** con braccialetto (consegnato il primo giorno di stage)
- **Ingresso Aquagranda** (Cauzione braccialetto per tutta la settimana **10€**)
- **Ingresso piscina + istruttore 176€** per due giorni (da dividere per n° persone gruppo)
- **Singola lezione Yoga 45€** (da dividere per n° persone gruppo)
- **Guida Bike 17€ a persona** per una mezza giornata
- **Affitto MTB Bike Negozio**

***Note** : le quote extra per attività da valutare in loco saranno versate solo ed esclusivamente in in base allo svolgimento o meno delle attività proposte da parte di ogni atleta , **facoltative per i runners , ma fondamentali per i triatleti (vedi nuoto e ciclismo)**

Lo Staff

Coach Ignazio Antonacci

www.runningzen.net

3389803260



CORRI VERSO IL
BENESSERE

RUNNINGZEN®