

THE HEART OF KENYAN RUNNING

A unique journey through running, wellness and culture in the heartlands of Kenya Running Camp

PARTENZA 09 AGOSTO arrivo a ITEN SABATO 10 AGOSTO FINO AL 24 (2 settimane) o 31 AGOSTO (3 settimane)

MATTINATA

- Arrivo a Iten nella mattinata / primo pomeriggio transfert da Eldoret a Iten
- Sistemazione nelle camere, meeting di benvenuto e accoglienza da parte dello staff
- Primo itinerario di perlustrazione a Iten (banche, ATM, negozi, ecc..)

POMERIGGIO

- Familiarizzazione con l'area circostante l'Hotel Keiro View
- Incontro di benvenuto con lo Staff (Chiara Raso, Timo Limo, Ignazio Antonacci)
- Corsa leggera facoltativa
- Cena di gruppo

DOMENICA 11 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.30** Visita a un villaggio tradizionale nei dintorni di ITEN
- Familiarizzazione con l'area circostante Hotel Kerio View
- Incontro con i pacers keniani per organizzazione delle uscite di allenamento, condivisione degli obiettivi personali che si vogliono raggiungere durante lo stage

LUNEDI 12 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.30M**Visita ad Eldoret e all'ospedale per bambini di Toby Tanser, "Shoe for Africa"
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo
- Secondo allenamento di corsa facoltativo

MARTEDI 13 AGOSTO

- **07.00** Partenza per la pista in terra battuta di Kamariny: sessione di ripetute in pista per chi se la sente; tempo a disposizione per assistere all'allenamento degli atleti keniani élite
- **16.00** Seminario 1: I metodi di allenamento dei corridori keniani a confronto con quelli europei (con coach Timo Limo, Chiara)

MERCOLEDI 14 AGOSTO

- **07.00** Allenamento con i pacers
- **16.30** Drills e esercizi di ritmica, tecniche di corsa con coach Timo

GIOVEDI 15 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **9.00** Correte il fartlek con atleti Keniani, allenamento consigliato emozioni da non perdere
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo

VENERDI 16 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.00** Visita a una scuola locale e/o ad un secondo villaggio tradizionale
- **16.00** Seminario 2: approfondimento su tutti gli aspetti più salienti della vita quotidiana dei corridori Keniani, delle loro origini, cultura e tradizioni (con Timo e Chiara)

SABATO 17 AGOSTO

- **07.00** Partenza per la vicina foresta di Singore
- **RELAX e TEMPO LIBERO**

DOMENICA 18 AGOSTO

SAFARY NAKURU PARCO NAZIONALE

LUNEDI 19 AGOSTO

- **07.00** Partenza per la pista in terra battuta di kamariny: seconda sessione di ripetute in pista e tempo libero per assistere all'allenamento dei top runners
- **15.00** Visita alla casa di un atleta emergente e/o incontro con atleta leggendario

MARTEDI 20 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **10.00** Visita alla St-Patrick's School di Iten
- **17.00** Attività funzionale alla corsa con coach Timo

MERCOLEDI 21 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers oppure
- **9.00** Fartlek con il gruppo di atleti keniani

GIOVEDI 22 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers
- **9.00** Correte il fartlek con atleti Keniani, allenamento consigliato emozioni da non perdere

VENERDI 23 AGOSTO

- **07.00** Allenamento di corsa con i pacers oppure
- **9.00** Fartlek con il gruppo di atleti keniani

SABATO 24 AGOSTO

- **10.00** Meeting per conclusione del Running Camp e saluti
- **Partenza gruppo**

***NOTE :**

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze organizzative
- L'arrivo e la partenza da ITEN può avvenire anche in altri giorni
- Possibilità di allungare soggiorno (consigliato per avere maggior stimolo allenante e per vivere emozioni)
- Possibilità per chi vuole di organizzare Safary (1 giorno)

RunningZen® Antonacci Ignazio – www.runningzen.net - ignaziantonacci@runningzen.it - 3389803260



CORRI VERSO IL
BENESSERE