



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

Prof Antonacci Ignazio e@mail ignazioantonacci@runningzen.it info 3389803260

Stage Vacanza Running Alpe di Siusi (Alto Adige) **Dal 26 AGOSTO al 2 SETTEMBRE 2018**

1° Giorno Domenica 26 Agosto

- Sistemazione presso **Hotel SEISER ALM PLAZA**
(<http://www.alpedisiusi.com/it/seiser-alm-plaza/sport-hotel-alpe-di-siusi.html>)

Pomeriggio dalle 13.00 – alle 17.00 – Presso HOTEL SEISER ALM PLAZA

- Presentazione del programma stage/vacanza e condivisioni escursioni da svolgere durante la vacanza

2° Giorno Lunedì 27 Agosto- Ore 9:00 Pratica in palestra

- **Test Conconi o Test Lattato Ematico**
- Esercitazioni Tecniche , Esercizi Propriocettivi , Core Stability
- Esercitazioni di mobilità articolare e Stretching

Pomeriggio ore 17.30 – Teoria

- Teoria : Programmazione e Metodologia Allenamento

3° Giorno Martedì 28 Agosto - Ore 7.00 Corsa

- Riscaldamento
- Corsa Lenta con Allunghi
- Defaticamento e Stretching

4° Giorno Mercoledì 29 Agosto - Ore 7.00 Corsa

- Corsa Media Collinare (**1^ parte Percorso Panoramico Mezza Maratona Alpe di Siusi**)
- Escursion di Gruppo e Relax
- Rigenerazione presso il Centro Benessere Hotel Seiser Alm

Pomeriggio ore 17.30 – Teoria

- Teoria : "Alimentazione Naturale e Integrazione Sportiva Naturale "
- Analisi dei Test di Valutazione Funzionale (Test Conconi)

5° Giorno Giovedì 30 Agosto - Pratica Ore 7.00 Corsa

- Interval Training Salita e Pianura per migliorare Forza e Velocità
- Stretching e Defaticamento
- **A seguire escursione**
- A seguire Centro Wellness e Massaggio Seiser Alm Plaza (massaggi su prenotazione)

Pomeriggio 17.30 – Teoria

- La Maratona: come gestire la tensione pre gara, difficoltà in gara e approccio corretto
- Il training Mentale per migliorare la prestazione

6° Giorno Venerdì 31 Agosto – Pratica Ore 7.00

- Corsa Lunga Lenta Collinare (**2^ parte del Percorso Half Marathon Alpe di Siusi**)
- Esercizi di allungamento muscolare e posturale e core stability
- A seguire Centro Wellness e Massaggio su richiesta

Pomeriggio Ore 15.00 – Teoria

- Pomeriggio libero

7° Giorno Sabato 1 Settembre – Pratica Ore 7.00

- Fartlek Keniano per migliorare Forza e Velocità
- Stretching e Defaticamento
- Colloquio individuale per organizzare obiettivi preparazione atletica personalizzata
- Consegna attestato di partecipazione

8° Giorno Domenica 2 Settembre – Fine Stage

- Partenza gruppo



QUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

LA QUOTA DELLO STAGE COMPRENDE

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Consulenza Running Program 4 Mesi (**per chi sceglie STAGE PLUS – Vedi modulo iscrizione**)
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

UTILITY DA SAPERE

- Il programma può subire delle modifiche in base alle esigenze dei partecipanti e per motivi organizzativi;
- Lo **Stage/Vacanze Running Program** si svolgerà con un minimo di **8 e max 20 partecipanti**
- Possono parteciparvi anche i famigliari, ai quali sarà data la possibilità di svolgere altre attività, escursioni, visite, partecipare a serate a tema, e altro ancora
- Nessuna attività proposta nel programma è obbligatoria, chiunque può decidere liberamente se interessato
- Le attività pratiche saranno svolte su percorsi panoramici e palestra Seiser Alm Plaza Hotel
- Le lezioni teoriche si terranno nella struttura alberghiera che ci ospiterà per lo stage/vacanze
- Possibilità di allungare il soggiorno in base alle proprie esigenze
- **Per chi si prenota entro 30 Marzo Agevolazione Quota Stage**
- **Per gruppi di 3/4 persone sconto quota partecipazione stage**

LA QUOTA HOTEL SEISER ALM PLAZA COMPRENDE (Servizi inclusi nel prezzo) :

- Ricca colazione a buffet con prodotti altoatesini
- La sera, menu di 5 portate
- Escursioni guidate (Lunedì e Mercoledì)
- Posto Garage
- Utilizzo Palestra per le esercitazioni Stage
- Tutte le camere sono attrezzate con bagno/WC, TV Digitale, cassaforte, asciugacapelli, doccia schiuma

Per richiedere modulo iscrizione stage : ignazioantonacci@runningzen.it