



PESCARA

DAL 23 AL 25 FEBBRAIO

STAGE TRIATHLON  
SPECIALE IRONMAN 70.3 ITALY



## STAGE IRONMAN 70.3 ITALY 23 al 25 Febbraio - Pescara

### STAFF & COLLABORATORI

ANTONACCI IGNAZIO (Relatore e Tecnico )

CLAUDIA GNUDI (Tecnico Nuoto )

ANDREA MASCIARELLI (Tecnico Bike )

PASQUALE (PAKY ) CHIANTERA (Tecnico Fitri )

### ORGANIZZAZIONE :

ANTONACCI IGNAZIO & STAFF PROGETTO

[WWW.RUNNINGZEN.NET](http://WWW.RUNNINGZEN.NET)

CELL 3389803260

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

### VENERDI 23 FEBBRAIO

Sistemazione HOTEL CARLTON (sede teoria e incontri )

Riunione Tecnica dalle 19.30 alle 20.30

Cena di Gruppo presso Hotel Carlton

### SABATO 24 FEBBRAIO

#### Dalle ore 8.30 – 13.00

- Test Conconi /Lattato Bike (Andrea & Ignazio) (**GruppoA**)
- Allenamento Nuoto (Claudia ) (**Gruppo B**)
- Bike Outdoor & Training Funzionale (Paky ) (**Gruppo C**)
- Trattamenti Fisioterapici e Osteopatici ([da prenotare anche durante lo stage](#))

Dalle 13.00/alle 14.00 pausa pranzo

#### Dalle ore 14.30 – 17.30

- Test Conconi /Lattato Bike (Andrea & Ignazio) (**GruppoB**)
- Allenamento Nuoto (Claudia ) (**Gruppo C**)
- Bike Outdoor & Training Funzionale (Paky ) (**Gruppo A**)
- Trattamenti Fisioterapici e Osteopatici in base alle esigenze del singolo atleta ([da prenotare anche durante lo stage](#))

#### Dall 18.30 alle 20.30 – Educational

- Allenamento e Aspetti Tecnici per il Triathlon
- Combinati e Transizioni nel Triathlon
- Alimentazione e Integrazione Gara

[Cena di Gruppo Hotel Carlton 20.30 - 21.30](#)

## DOMENICA 25 FEBBRAIO

### Dalle ore 8.30 – 12.30

- Test Conconi /Lattato Bike (Andrea & Ignazio) **(Gruppo C)**
- Allenamento Nuoto (Claudia) **(Gruppo A)**
- Bike Outdoor & Training Funzionale (Paky) **(Gruppo B)**
- Trattamenti Fisioterapici e Osteopatici (da prenotare anche durante lo stage)

**Pranzo Libero**  
**Partenza Gruppo**

## NOTE

1: Si formeranno 3 gruppi, ogni gruppo avrà le sue attività da svolgere, i gruppi saranno comunicati quando avremo tutte le conferme dei partecipanti !

2: Il programma è flessibile e può subire modifiche per esigenze del gruppo e per ottenere migliori organizzazione Stage

3: I Test Conconi & Lattato Bike devono essere prenotati in anticipo e per esigenze dello Stage potrebbe non esserci tempo per svolgerli a tutto il gruppo Stage !

4: I trattamenti Osteopatici e Fisioterapici possono essere anche prenotati durante lo stage in base alle esigenze personali !

5: Chi non può partecipare a tutte le giornate Stage dovrà concentrare tutte le attività nella singola giornata di Sabato o Domenica