



NUOTA PEDALA E CORRI
VERSO IL BENESSERE

PESCARA

DAL 6 AL 8 GENNAIO

**STAGE TRIATHLON &
MEZZA MARATONA DEI MAGI**

INFO E ISCRIZIONI +39338.9803260 ignazioantonacci@runningzen.it

STAGE IRONMAN 70.3 ITALY 5 al 8 Gennaio - Pescara

STAFF & COLLABORATORI

ANTONACCI IGNAZIO (Relatore e Tecnico)

CLAUDIA GNUDI (Tecnico Nuoto)

ANDREA MASCIARELLI (Tecnico Bike)

PASQUALE (PAKY) CHIANTERA (Tecnico Fitri)

JONATHAN CIAVATTELLA (Responsabile Piscina Francavilla)

ORGANIZZAZIONE :

ANTONACCI IGNAZIO & STAFF PRGETTO

WWW.RUNNINGZEN.NET

CELL 3389803260

ignazioantonacci@runningzen.it

GIOVEDI' 5 GENNAIO

Sistemazione HOTEL CARLTON (sede teoria e incontri)

Riunione Tecnica dalle 19.30 alle 20.30

Cena di Gruppo presso Hotel Carlton

VENERDI' 6 GENNAIO

Dalle ore 8.30 – 13.00 (Piscina Francavilla a Mare)

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

Dalle 13.00/alle 14.00 pausa pranzo c/o Ristorante Piscina

Dalle ore 14.30 – 19.30 (Piscina Francavilla a Mare)

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

SABATO 7 GENNAIO

Dalle ore 8.30 – 13.00 (Piscina Francavilla a Mare)

- 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](#))

Dalle 13.00/alle 14.00 pausa pranzo libero

Dall 18.00 alle 20.00 – Educational

- Allenamento e Aspetti Tecnici per il Triathlon
- Combinati e Transizioni nel Triathlon
- Calendario Gare 2017 in previsione della gara IM70.3
- Gestione Mezza Maratona Porto D'Ascoli

Cena di Gruppo Hotel Carlton 20.00 - 21.00

DOMENICA 8 GENNAIO MEZZA MARATONA

Dalle 6.30 Colazione c/o Hotel Carlton

Alle 7.30 - Trasferimento Porto D'Ascoli

Alle 9.00 – Foto di Gruppo & Riscaldamento

Alle 9.30 – Partenza Mezza Maratona

Alle 13.00 – Partenza Gruppo in base alle proprie esigenze

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

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

5: Chi non può partecipare alla Mezza Maratona, c'è possibilità di correre la 10km