



## STAGE IRONMAN 70.3 ITALY 12-13-14 Maggio Pescara

### Staff & Collaboratori:

ANTONACCI IGNAZIO (Relatore e Tecnico )

CLAUDIA GNUDI (Tecnico Nuoto )

ANDREA MASCIARELLI (Tecnico Bike )

CHIANTERA PASQUALE (Istruttore Fitri )

### Organization:

ANTONACCI IGNAZIO - [WWW.RUNNINGZEN.NET](http://WWW.RUNNINGZEN.NET)

CELL 3389803260 [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)

Claudia Gnudi 338.5960149 Email:

[info@inuittriathlonabruzzo.it](mailto:info@inuittriathlonabruzzo.it)

## VENERDI 12 MAGGIO

### STRUTTURE STAGE

HOTEL CARLTON PESCARA

NEGOZIO MASCIARELLI

PISCINA FRANCAVILLA

### In primo piano

#### Dalle ore 15.00 – 18.00

- Sistemazione Atleti presso Hotel Carlton

#### Dalle ore 19.00 – 20.00

- Riunione Tecnica Organizzativa Stage

Ignazio Antonacci

Claudia Gnudi

Paky Chiantera

Ore 20.30 **Cena Hotel Carlton**

# SABATO 13 MAGGIO

## In primo piano

Dalle 09.00 alle 14.00 :

### ALLENAMENTO COMBINATO

- Nuoto in mare 1km
- Ciclismo 60km (Percorso IM70.3 )
- Corsa 12 km (Percorso IM70.3 )

Dalle 14.00 alle 15.00 Pausa Pranzo Libero

Dall 17.30 alle 19.30 – Educational

- Gestione Stress pre Gara
- Analisi Percorsi Gara IronMan 70.3 Italy
- Alimentazione & Integrazione per la gara

Cena di Gruppo 20.00/22.00 Hotel Carlton

# DOMENICA 14 Maggio

## In primo piano

Dalle 8:00 alle 13.00

- Ore 8.30 - Bike Percorso IM 70.3 Italy 80/90km

Dalle 13.30 alle 15.30

- Pranzo di gruppo

\* Note:

- Il programma potrebbe subire modifiche in base al meteo e aspetti organizzativi
- Su richiesta e su prenotazione sarà possibile effettuare Test Biomeccanico Bike o altri Test (Bike/Run)
- Possibilità di usufruire di Massaggi Sportivi durante lo Stage (su prenotazione )

## Ringraziamenti :

MondoSport

InuitTriathlon

RunningZen

Zoot

Masciarelli Bike