

:: STAGE RUNNING PROGRAM ::

Premessa	Calendario completo stage
Stage & vostre esperienze	

Perché partecipare a uno Stage Running Program



Per venire incontro alle esigenze di numerosi podisti che hanno voglia di **migliorare le proprie performance**, di essere **seguiti in maniera dettagliata e personalizzata**, di avere un **programma di allenamento personalizzato** e raggiungere gli obiettivi programmati, di trascorrere **delle vacanze in compagnia** di altri podisti e condividere la passione per la corsa, ho pensato di costituire degli Stage Running Program.

Partecipare a uno Stage Running Program vi permetterà di valutare la vostra condizione fisica del momento, programmare in maniera adeguata e personalizzata la vostra preparazione atletica, prefiggervi e raggiungere obiettivi idonei alla vostra condizione fisica, essere seguiti in maniera specifica in ogni momento dell'anno e in qualsiasi modo a voi più congeniale. Tutto ciò in quanto una volta valutata la condizione fisica avrete modo di proseguire la vostra preparazione mediante una consulenza on-line, e successivamente essere valutati in altri momenti della stagioni negli stage organizzati durante l'anno nelle diverse sedi.

Gli Stage Running Program consistono in incontri tematici ove si prendono in considerazione aspetti **teorici** inerenti alla corsa, come la metodologia dell'allenamento, il monitoraggio intensità allenamento mediante utilizzo del cardiofrequenzimetro, alimentazione e integrazione alimentare, potenziamento muscolare per il podista, test da campo idonei per il podista, training mentale nella gestione della fatica; momenti di esercitazioni **pratiche**, come test di valutazione funzionale (test conconi, o test del lattato ematico, o altri test idonei a ogni soggetto), analisi della tecnica di corsa, esercitazioni di potenziamento muscolare a corpo libero e con i pesi, esercitazioni di mobilità articolare, postura, stretching.

Gli Stage Running Program sono suddivisi in diverse tipologie distinte:

- **STAGE/EVENTO**: organizzati in occasione di eventi (gare in genere) con la formula week end intensivi, regolarmente suddivisi in 3 giorni (generalmente venerdì/sabato/domenica) ove l'obiettivo è prevalentemente tecnico, si effettuano i test di valutazione funzionale (test conconi o test del lattato), si analizza la tecnica di corsa, la postura durante la corsa, si prendono in riferimento aspetti tecnici inerenti la gara in programma (dall'analisi del percorso di gara, ai consigli di gestione del ritmo gara in base alla propria condizione, dall'alimentazione all'integrazione prima, durante e dopo la gara, dal training mentale per gestire le fasi prima della gara e durante).
- **STAGE/VACANZA**: in questo caso oltre agli aspetti tecnici propri degli stage running program sono previsti momenti di relax e di aggregazione, escursioni a piedi o mountainbike, trekking e visite guidate per la scoperta del territorio. Sono organizzati in località di interesse turistico, sia di mare e sia in montagna, e la si può considerare una vera vacanza da condividere con la propria famiglia ed amici praticando la propria passione: la corsa!
- **SPECIAL/STAGE**: sono stage organizzati in occasioni particolari, stage per società e aziende che ne fanno richiesta solo ed esclusivamente per i loro associati, stage

organizzati in collaborazioni con associazioni in località particolari per prepara una gara speciale (deserto, montagna, skyrunners)

A chi sono rivolti: possono partecipare tutte le categoria di podisti o amanti della corsa in genere, di ogni livello e grado di preparazione (neofiti, principianti, amatori). Tutto ciò in quanto a ognuno è data la possibilità di essere seguito in maniera personalizzata e mirata alla propria condizione fisica del momento e in base al proprio obiettivo (wellness, dimagrimento, prestazione).

Cosa si rilascia: alla fine dello stage a ogni partecipante sarà consegnata la dispensa tecnica degli argomenti svolti, diploma di partecipazione allo stage running program, gadget runningzen , consulenza running program per i 4 mesi successivi alla data dello stage.

Utility da sapere:

- si consiglia per ogni stage in programma di prenotarsi in tempo almeno a due mesi dall'evento, sia per un discorso organizzativo e prenotazione dal punto di vista dell'alloggio, e sia per assicurarsi la partecipazione allo stage in programma visto che per esigenze tecniche/professionali sono a "**numero chiuso**".
- Per gruppi di amici di $\frac{3}{4}$ persone e per chi si prenota entro due mesi dall'evento agevolazioni quota stage.
- Stage possono subire delle modifiche per motivi organizzativi e di esigenze dei partecipanti per questo consiglio di rimanere sempre aggiornati sulla situazione stage.

Non esitare a contattarmi per ulteriori chiarimenti : 338/9803260

Per richiedere modulo iscrizione stage : ignazioantonacci@runningzen.it



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

STAGE RUNNING PROGRAM A ROMA DAL 15 AL 17 Gennaio 2010

In preparazione della Corsa di Miguel in programma domenica 24 Gennaio
(www.lacorsadimiguel.it)



1° Giorno Venerdì 15 Gennaio Mattina

Sistemazione Hotel Romulus

- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

Pomeriggio Ore 15.00 Stadio Paolo Rosi Acquacetosa

- Riscaldamento & Tecnica di Corsa, postura in corsa e come migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato ematico)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Sabato 16 Gennaio Mattina

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionale e mezzi di allenamento x il podista)
- Corsa, cardiofrequenzimetro e ritmi di allenamento
- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e ritmo gara in base alla soglia

Pomeriggio ORE 15.00 - TEORIA

- Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con i pesi
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per gestire le proprie potenzialità
- Analisi Percorso e consigli prima, durante e dopo la gara



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

3° Giorno Domenica 17 Gennaio

- Riscaldamento in gruppo con esercizi di stretching
- **Corsa guidata di 10km per testare la propria tenuta al ritmo**
- Colloquio e consegna programma allenamento personalizzato
- Pranzo finale di gruppo (Facoltativo)

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per la preparazione specifica di 4 mesi
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE:

- Ci possono essere cambiamenti del programma in base alle esigenze del gruppo
- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- La partecipazione alla gara è facoltativa, ognuno può decidere se prenderne parte o meno in base alle proprie esigenze.
- **Per chi prende parte allo stage ci sarà un rimborso quota di 10€ per iscriversi alla gara**
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage almeno a un mese dall'evento per assicurarsi la propria partecipazione.
- Se ci sono gruppi di $\frac{3}{4}$ persone della stessa società è previsto uno sconto del 5% sulla quota stage.
- Per chi avrà versato anticipatamente la quota stage è non potrà parteciparvi sarà rimborsata la quota stage versata.
- Perché la partecipazione allo stage sia garantita è fondamentale ricevere il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e ricevuta del pagamento effettuato tramite bonifico o vaglia postale.

Per ulteriori informazioni contattatemi telefonicamente **338-9803260**

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail di richiesta all'indirizzo

ignazioantonacci@runningzen.it >>>



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

STAGE RUNNING PROGRAM
A ROMA DAL 26 AL 28 Febbraio 2010
In occasione della Mezza Maratona Roma Ostia
(www.romaostia.it)



1° Giorno Venerdì 26 Febbraio MATTINA

- **Sistemazione presso Hotel Shangrilà (zona Eur)**
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

POMERIGGIO ORE 15.00 Stadio Paolo Rosi Acquacetosa

- Riscaldamento & Analisi tecnica di corsa, postura in corsa e consigli per migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato ematico)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Sabato 27 Febbraio MATTINA

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionale e mezzi di allenamento x il podista)
- Corsa, cardiofrequenzimetro e ritmi di allenamento
- Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con i pesi

A seguire ritiro pacco gara per chi partecipa alla Mezza Maratona

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e gestione ritmo gara
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per sfruttare le proprie risorse
- Analisi Percorso, consigli prima, durante e dopo la gara
- Colloquio e consegna programma allenamento personalizzato per 4 mesi



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

3° Giorno Domenica 28 Febbraio

- Riscaldamento in gruppo prima della gara
- **Gara : Mezza Maratona Roma Ostia**
- Pranzo finale di gruppo (facoltativo)

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per la preparazione specifica 4 mesi
- Gadget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE:

- Ci possono essere cambiamenti del programma in base alle esigenze del gruppo
- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- La partecipazione alla gara è facoltativa , ognuno può decidere se prenderne parte o meno in base alle proprie esigenze.
- **Per chi prende parte allo stage ci sarà un rimborso quota di 10€ per iscriversi alla gara**
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage almeno a un mese dall'evento per assicurarsi la propria partecipazione.
- Se ci sono gruppi di 3 - 4 persone è previsto uno sconto del 5% sulla quota stage.
- Per chi avrà versato anticipatamente la quota stage è non potrà parteciparvi sarà rimborsata la quota stage versata.
- Perché la partecipazione allo stage sia garantita è fondamentale ricevere il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e ricevuta del pagamento effettuato tramite bonifico o vaglia postale.

Per ulteriori informazioni contattatemi telefonicamente **338-9803260**

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail di richiesta all'indirizzo

ignazioantonacci@runningzen.it >>>

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIOMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATIA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

STAGE RUNNING PROGRAM A ROMA DAL 19 AL 21 Marzo 2010

In occasione della Maratona di Roma
(www.maratonadiroma.it)



21 marzo 2010

1° Giorno Venerdì 19 Marzo MATTINA

- Sistemazione presso Hotel Pace Elvezia (www.hotelpacehelveziaroma.it)
- Registrazione partecipanti e compilazione scheda tecnico/informativa
- Presentazione del programma stage

POMERIGGIO ORE 15.00 Stadio Caracalla

- Riscaldamento & Analisi tecnica di corsa, postura in corsa e consigli per migliorarla
- Valutazione funzionale mediante **Test Conconi** (o Test del Lattato ematico)
- Esercitazioni **Tecniche di Stretching** e **Mobilità articolare**
- Condivisione finale di gruppo

2° Giorno Sabato 20 Marzo MATTINA

- Metodologia dell'allenamento (Programmazione Allenamento, meccanismi energetici utilizzati nella corsa, test di valutazione funzionale e mezzi di allenamento x il podista)
- Corsa, cardiofrequenzimetro e ritmi di allenamento
- Il potenziamento muscolare per il podista a carico naturale e con i pesi

A seguire ritiro pacco gara per chi partecipa alla Maratona di Roma

POMERIGGIO ORE 15.00 - TEORIA

- Analisi dei risultati Test Conconi, ritmi allenamento e gestione ritmo gara
- L'alimentazione & l'integrazione prima e durante la gara
- Training mentale per sfruttare le proprie risorse
- Analisi Percorso, consigli prima, durante e dopo la gara
- Colloquio e consegna programma allenamento personalizzato per 4 mesi



CORRI VERSO IL
BENESSERE



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO
TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE
TEST IMPEDENZIMETRICO E PROGRAMMA ALIMENTARE
CONSULENZA OSTEOPATA, ORTOPEDICA E RIABILITATIVA
MASSAGGIO SPORTIVO
STAGE TECNICI
PROGRAMMA VIAGGI MARATONA ALL'ESTERO
PERSONAL TRAINER

3° Giorno Domenica 21 Marzo

- Riscaldamento in gruppo prima della gara
- **Gara : Maratona di Roma**
- Pranzo finale di gruppo (facoltativo)

LA QUOTA STAGE COMPRENDE:

- Dispense tecniche degli argomenti trattati
- Programma allenamento per la preparazione specifica di 4 mesi
- Gudget Runningzen
- Attestato di partecipazione

NOTE:

- Ci possono essere cambiamenti del programma in base alle esigenze del gruppo
- Nessun modulo ed esercitazioni sono obbligatori, ognuno può decidere quali giorni frequentare in base alle proprie esigenze
- La partecipazione alla gara è facoltativa , ognuno può decidere se prenderne parte o meno in base alle proprie esigenze.
- **Per chi prende parte allo stage ci sarà un rimborso quota di 10€ per iscriversi alla gara**
- Si consiglia per motivi organizzativi di prenotare la partecipazione allo stage almeno a un mese dall'evento per assicurarsi la propria partecipazione.
- Se ci sono gruppi di 3 - 4 persone è previsto uno sconto del 5% sulla quota stage.
- Per chi avrà versato anticipatamente la quota stage è non potrà parteciparvi sarà rimborsata la quota stage versata.
- Perché la partecipazione allo stage sia garantita è fondamentale ricevere il modulo di iscrizione compilato in ogni sua parte e ricevuta del pagamento effettuato tramite bonifico o vaglia postale.

Per ulteriori informazioni contattatemi telefonicamente **338-9803260**

Per il **modulo iscrizione stage** inviatemi una e@mail di richiesta all'indirizzo

ignazioantonacci@runningzen.it >>>

Prof. Ignazio Antonacci
Cell. 338.9803260

e_mail : ignazioantonacci@runningzen.it www.runningzen.it