



L'A.S.D. Nadir in collaborazione con la Fidal Puglia, Training Consultant di Fulvio Massini e Runningzen di Ignazio Antonacci organizzano :

STAGE TECNICO

Venerdi 23 – Sabato 24 – Domenica 25 Maggio

Lo stage prevede 3 giorni di full immersion nel mondo del podismo si alterneranno momenti di teoria a momenti di esercitazioni pratiche.

LE ATTIVITA' PROPOSTE SONO:

Test Impedenziometrico per la *determinazione composizione corporea.*
Esame e valutazione posturale (Baropodometria).
Analisi della tecnica di corsa in salita, discesa e pianura.
Visione filmati relativi alla tecnica di corsa.
Esecuzione Test di Conconi e Test del Lattato
Discussione sui risultati dei test.
Sedute teorico pratiche di Stretching e Tonificazione.
Indicazioni sulla gestione del rapporto tra allenamento, alimentazione e approccio mentale.

Gli orari dello stage indicativamente sono i seguenti (*potrebbero subire delle modifiche per motivi organizzativi*):

Venerdi 23 Maggio: dalle 9.00 alle 13.00 – dalle 15.00 alle 19.00

Sabato 24 Maggio : dalle 9.00 alle 13.00 – dalle 15.00 alle 19.00

Domenica 25 Maggio: dalle 9.00 alle 13.00 (fine corso e consegna attestato)

Al termine dello Stage ogni partecipante effettuerà un colloquio con Fulvio Massini e ci sarà l'opportunità di richiedere un programma di allenamento personalizzato in base alle proprie necessità ed esigenze; inoltre sarà rilasciato attestato di partecipazione e dvd dell'evento.

Lo stage è aperto a tutte le categorie Amatori Senior/Master.

Lo stage è a numero chiuso per tale motivo si consiglia di prenotarsi prima possibile.

La sede ufficiale dove si svolgerà la teoria e alcune esercitazioni pratiche è il **Centro Nadir StarBene** di Putignano (BA).

Le valutazioni funzionali mediante test da campo saranno svolti sulla pista del Campo Scuola "**Bellavista**" il 23 e il 24 Maggio (www.csbellavista.it)

Per informazioni dettagliate sul Programma Tecnico, organizzazione stage, Tariffe Stage, prenotazioni stage e alloggio, contattateci >>>

Antonacci Ignazio

Via Mascagni, nc
70017 Putignano (BA)
Mob:338/9803260
Tel 080/4059194 -(17.00/20.00)
e@mail: ignazioantonacci@runningzen.it
www.runningzen.it

Silvia Strabelli

Training Consultant Servizi per lo Sport
via Fra' Giovanni Angelico, 6
50121 Firenze
Tel. 0556236163 Fax. 055667158
Mob. 3290589590 - **Ufficio:** 9:00-13:00 14:00-18:00
silvia@fulviomassini.it – www.fulviomassini.it

SPONSOR TECNICI



Gli sponsor tecnici metteranno a disposizione dei partecipanti gadget tecnici

SPONSOR ORGANIZZAZIONE



Strada Comunale Chiancud, 1 (Grotte)
70013 CASTELLANA GROTTA (BA)
Tel. 080/496.81.22 Fax.080/496.23.45
<http://www.lagrave.it> - parkhotel@lagrave.it

LOM : Laboratorio Ortopedia Mediterraneo



idrotecnica vinella



G R U P P O
MANGINI



**Agenzia
SCHETTINI**
080.4059590
PUTIGNANO (BA)