

AVRUN WEEK-END INDOOR

Seconda edizione
Domenica 26 gennaio 2014 – Vicenza Fitness

Presentazione

La **seconda edizione** dell'**AV Run Week-end** si svolgerà presso la Palestra **Vicenza Fitness** di **Altavilla** (www.centrovicenzafitness.it – Via Olmo, 49/a), partner di AV Run.

Proseguono così le iniziative avviate nel novembre scorso per fornire ai tesserati AV Run periodici momenti di ritrovo dove contestualizzare diverse utilità per vivere al meglio l'esperienza del running: test, *contenuti tecnici*, *attività formative*, *benessere e convivialità*.

Prenotati tempestivamente alla mail avrun@avrun.it (specificando adesione buffet e al test del lattato) e soprattutto non mancare! Disponibili servizi spogliatoio, armadietto e docce.

Presente **stand Puro Sport** con offerte particolari operativo dalle 10:00 alle 17:00.

PROGRAMMA

Orario	Attività	Perone e Luogo
9:00-11:00	<p>Sessioni test per la capacità aerobica sui Tapis-Roluant. Saranno proposti:</p> <p>Test Cooper per i neofiti e per coloro che prediligono l'attività non agonistica (durata indicativa 15'); Per gli agonisti vengono proposti: Test Conconi, basato sul rapporto tra l'aumento programmato del ritmo di corsa e la verifica dell'andamento cardiaco (durata indicativa 15'); Test del lattato per valutazione delle soglie aerobica/anaerobica. Si tratta di un test articolato che prevede alcuni prelievi dell'acido lattico durante l'effettuazione. (durata indicativa 40') Il test sarà effettuato dal dott. Righetti e viene proposto, grazie all'intervento della società, a 35 euro rispetto ad un costo ordinario di almeno 70/80 euro.</p>	<p>Allenatori AV Run: Michela Zorzanello, Diego Zocca, Daniele Fattori</p> <p>Dott. Righetti per il test del lattato</p> <p>Area Palestra – Tapis roulant</p> <p><i>Nel caso di numeri elevati sarà organizzata una sessione bis nel pomeriggio. Sarà data priorità al mattino a chi si sarà prenotato per primo.</i></p> <p><i>Ai partecipanti saranno poi forniti gli esiti dei test oltre a indicazioni utili per i ritmi di allenamento.</i></p>
11:00-12:15	<p>Momento Formativo 1</p> <p>L'allenamento per il praticante della corsa di resistenza: consigli pratici Si farà anche riferimento ai profili salutistici del runner e alle strategie per impostare la gestione delle gara in particolare della maratona.</p>	<p>Area Meeting – lato Palestra</p> <p>Relatori: Stefano Righetti Michela Zorzanello <i>Al termine Michela Zorzanello terrà un breve incontro con gli iscritti a Run Academy</i></p>
12:30-13:30	<p>Pausa Buffet-Pranzo (pasto+bevanda) proposto a 13 euro, necessaria conferma preventiva</p>	<p>Area Ristorante-Bar</p>

13:30 – 14:00	Momento Formativo 2 “La calzatura: come sceglierla, come iniziare ad usarla, quando sostituirla”	Area Meeting – lato Palestra Relatore: Toni Pasqualotto - Puro Sport
14:00-15:00	Lezione di tonificazione muscolare con gli istruttori di Vicenza Fitness Possibilità di svolgere una lezione tipo e capire come i runners arancioni potranno essere seguiti per una preparazione funzionale alla corsa frequentando Vicenza Fitness (in attivazione apposita convenzione)	Area Palestra A cura dei Trainer di Vicenza Fitness
15:00-16:00	Eventuale sessione bis dei test del mattino	

Prenotazioni e info: avrun@avrun.it - Indicare nominativo e telefono cellulare di riferimento, oltre alla prenotazione per il buffet e per l'eventuale test del lattato.

Profilo staff evento

Stefano Righetti

Laureato in Medicina a Chirurgia presso l'Università di Milano Bicocca con 110 e lode (attualmente esercita la professione all'Ospedale San Gerardo di Monza nel reparto di Cardiologia). Righetti è oltretutto uno stimato tecnico di atletica leggera nel mezzofondo con un passato da atleta mezzofondista di alto livello (tra i primati personali segnaliamo 3:55.72 sui 1500, 8:26.39 sui 3000, 14:47.10 sui 5000, 31:05.82 sui 10000 e 1h08:01 sulla mezza maratona). Da alcuni anni collabora con il Comitato Lombardo Fidal e con il settore tecnico per le squadre nazionali di atletica leggera.

Nell'agosto scorso ha seguito come medico il primo stage della nazionale in Brasile in vista delle Olimpiadi di Rio per studiare l'adattamento degli atleti in vista della programmazione della spedizione olimpica italiana del 2016. Stage che fa parte del progetto Fidal "Coloriamo d'azzurro il cielo di Rio" curato, su incarico della Federazione, dal nostro presidente Christian Zovico.

Michela Zorzanello

Protagonista negli anni recenti del mezzofondo regionale e nazionale – laureanda in Scienze Motorie – allena al giovedì gli iscritti al “programma intensivo” di Running School e gli aderenti al programma Run Academy, che segue poi con le tabelle on-line.

Daniele Fattori

Runner, insegnante di educazione fisica e giornalista è l'allenatore di riferimento della Running School.

Diego Zocca

E' uno degli allenatore di riferimento dei settori velocità e mezzofondo di Atletica Vicentina e collabora in AV Run per allenamenti intensivi di tecnica di corsa e di potenziamento a corpo libero proposti al sabato pomeriggio assieme ai mezzofondisti AV.

INFO: avrun@avrun.it

Facebook: Atletica Vicentina Run <https://www.facebook.com/AVRun1> - Iscrivetevi!