

PROGETTO NEOFITI MARATONA

Correre la prima maratona

Il **Progetto Neofiti Maratona** di RunningZen vuole essere un “inno al benessere“, una sfida a portata di tutti per **correre la maratona partendo da zero** con il supporto di un team tecnico specializzato. Il progetto è rivolto sia a coloro che non hanno ancora avuto il coraggio di **iniziare a correre** in maniera costante e regolare, sia a coloro che si sono già avvicinati al running, ma timidamente hanno finora esitato a preparare una Maratona.

Perché la maratona?

La maratona, con la sua la distanza regina (42km 195mt), riscuote da sempre un notevole fascino e rappresenta quasi un passaggio obbligato per tutti gli appassionati di corsa. La grande gara, infatti, esalta le capacità di resilienza, di perseveranza, di forza di volontà rafforzando la propria autostima con il traguardo della Finish Line.

Hai scelto Milano o Roma per correre la tua prima maratona?

Affrontare la tua prima maratona è un'impresa emozionante, ma richiede una preparazione accurata e personalizzata. Con **RunningZen**, non sarai solo un numero, ma un atleta seguito passo dopo passo dal nostro Team.

Il nostro **programma di allenamento ti garantirà:**

- **Obiettivi su misura:** Il nostro programma è costruito intorno ai tuoi obiettivi specifici, che siano finire la gara o ottenere un tempo ambizioso.
- **Sicurezza:** Ogni allenamento è studiato per ridurre il rischio di infortuni, garantendoti una preparazione graduale e sicura.
- **Motivazione costante:** Avrai sempre un coach a tua disposizione per rispondere alle tue domande, motivarti nei momenti difficili e festeggiare insieme i tuoi successi.
- **Conoscenza approfondita:** I nostri coach sono esperti di running e conoscono ogni aspetto della preparazione alla maratona, dalla tecnica di corsa all'alimentazione

IL PERCORSO VERSO LA MARATONA PREVEDE

- Composizione ufficiale del gruppo neofiti (obiettivo condividere esperienza di gruppo)
- Presentazione delle fasi organizzative mediante call con i Coach
- Condivisione del calendario gare e camp running in preparazione della Maratona
- Organizzazione camp su Milano, Roma, Bari con test di valutazione funzionale e workshop teorici e pratici
- Elaborazione del programma di allenamento personalizzato
- Allenamenti collettivi con i nostri Coach e Mental Coach nelle città di (Milano, Monza, Roma, Torino, Bari)
- Briefing pre gara nel week end in cui si correrà la Maratona

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL PROGETTO

La quota per singolo atleta è di 300€ prevede :

- Programma di allenamento personalizzato per 6 mesi (Marzo /Aprile)
- Allenamenti collettivi con i nostri Coach (calendario da definire insieme al Team RunningZen)
- Completo RunningZen da utilizzare in Maratona
- Agevolazione quota iscrizione Maratona di Milano

Siete una coppia ? Siete due amici neofiti e volete iscrivervi al progetto?
C'è una promo per voi 250€ la quota di partecipazione al progetto

INIZIO PROGETTO NEOFITI

La selezione e creazione del gruppo neofiti sarà svolta fino al 12 Ottobre

Il progetto inizierà da Lunedì 13 Ottobre

Coloro che non avranno fatto in tempo ad iscriversi nei termini stabiliti lo potranno fare entro massimo il 19 Ottobre

HAI IL SOGNO DELLA MARATONA ?

Vieni a far parte del nostro progetto

Partecipa al Webinar di presentazione previsto per **Giovedì 1 Ottobre**

Contattaci per ulteriori dettagli

Coach Ignazio Antonacci

ignazioantonacci@runningzen.it

segreteria@runningzen.it

Il nostro Team Progetto

Responsabile Puglia

Coach Antonacci Ignazio

Responsabile Monza Milano

Coach Elena De Martino

Responsabile Roma

Mental Coach Simone Matteo

Responsabile Torino

Coach Varriale Francesco