

Siamo lieti di ospitare sul nostro sito un nuovo link riguardante il mondo della corsa, con informazioni dettagliate e allenamenti specifici. Ogni mese pubblicheremo gli articoli del preparatore atletico Ignazio ANTONACCI, nonché WEBMASTE DEL SITO :

[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)

Sito tecnico dedicato al podista e non solo, tratta argomenti tecnici sul mondo del podismo in genere, fitness, alimentazione, kinesiologia, osteopatia, medicina estetica. Inoltre, metto a disposizione degli utenti servizi di **consulenza personalizzata** con tabelle di allenamento e test di valutazione per il podista. C'è una sezione ove si possono scaricare programmi di allenamento generalizzati. Inoltre, in collaborazione con Agenzia Ovunque Running organizziamo viaggi/maratone all'estero (New York, Londra, Parigi, Boston etc) Il sito è stato creato da Antonacci Ignazio, diplomato ISEF, Preparatore atletico, Consulente Running, Personal Trainer, nonché Maratoneta, ma per alcune rubriche tecniche sono coadiuvato da professionisti del settore, nel campo medico, osteopatia, ortopedia, riabilitazione, massaggi.

**Per info :**

**Web Link:** [www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)

**e@mail:** [ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)

**Cell:** 338/9803260