

GAP SARONNO E MEDITEL PRESENTANO



GIOVEDÌ 25 MAGGIO ORE 20.00

AUDITORIUM ALDO MORO · VIALE SANTUARIO 13 SARONNO

20.00 **Introduzione**

20.10

L'ALLENAMENTO PARTE 1,
AEROBICO AND FLEX,
QUALI PARAMETRI
AIUTANO IL RUNNER
A MIGLIORARE
LA PERFORMANCE

Maurizio Tripodi (Dott. Scienze Motorie)

20.25

L'ALLENAMENTO
DI FORZA ED
IL RECUPERO PARTE 2,
NON DIMENTICARLO
È IMPORTANTE

Matteo Pinelli (Dott.Fisioterapia) 20.40

VALUTAZIONE PER UN TOP RUNNER E MARATONA

Guglielmo Formichella (Dott. Fisioterapia e Scienze Motorie)

20.55

ULTRAMARATONA, PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Frederic Peroni (Dott. Medicina dello Sport, Fisiologia dell'Esercizio)

21.10

Domande

21.20

PRINCIPI DI NUTRIZIONE ED IDRATAZIONE, DALLA MARATONA ALLA ULTRAMARATONA

Davide Spoldi (Dott. Scienze Motorie e Nutrizione dello Sport)

PREPARARSI E MIGLIORARSI

STAFFETTA **24X1 ORA LA ULTRA** DI SARONNO

21.35

RUNNING E PSICOLOGIA: QUANDO IL LIMITE È NELLA MENTE

Erika Giambarresi (Dott. Psicologia dello Sport)

21.50

TOR DES GÉANTS, COSA CI ASPETTA?

Marco Patacchini (Medico Specialista in Ortopedia e Responsabile del Tor)

22.05

PRINCIPI BASE DI ASSISTENZA ALLE GARE, MARATONE ED ULTRA

Sara Bonizzato (Medico dello Sport e Cardiologo)

22.20-22.30

Domande e chiusura











