

CONVEGNO

Riflessioni e strategie per un corretto approccio all'agonismo degli atleti master nelle discipline dell'*endurance* dell'Atletica Leggera

L'A.S.D. Passologico, prendendo spunto dalla concomitante manifestazione podistica amatoriale denominata "Marcialonga Angolana", che si svolgerà il 5 novembre 2017 a Città Sant'Angelo (PE), intende organizzare un convegno tecnico-medico che verterà sulle tematiche della nutrizione, del training e della gestione della competizione degli atleti master nelle discipline dell'*endurance* dell'Atletica Leggera. Nel convegno si tratteranno quindi sia gli aspetti relativi a corrette strategie nutrizionali degli atleti master, che una metodologia di allenamento che tiene conto delle complesse e assai delicate problematiche relative all'agonismo degli *over 35*.

Relatori:

Donato CHIAVATTI – Allenatore Specialista – “Vivere bene con la corsa: per un corretto approccio al training e alla competizione degli atleti master”

Fulvio TRAINO – Medico Nutrizionista – “Alimentazione e nutrizione nell'atleta master: prevenzione ed educazione alla salute”

Mario de BENEDICTIS – Allenatore Specialista – “Camminare sportivo: quando l'agonismo incontra la salute”

Sabato 4 novembre 2017 ore 16:30

Città Sant'Angelo (PE) - Presso il Teatro Comunale, Piazza IV Novembre, CAP 65013

Programma del Convegno:

ore 16:30 - Accredito dei partecipanti e saluto delle autorità

ore 17:00 - Inizio interventi

ore 18:30 - Dibattito conclusivo

ore 19:00 - Chiusura dei lavori

Il convegno è organizzato dall' A.S.D. Passologico e sarà valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera. Il costo della partecipazione è di 10,00 euro e il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a A.S.D. Passologico codice IBAN IT39G 03111 15400 000000012390 indicando in causale "convegno nome cognome".