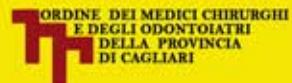


Con il patrocinio di



Università di Cagliari



Venerdì 13 | Sabato 14  
NOVEMBRE 2015

# 7° Congresso ASMA e SPORT

**Sala Congressi**

Cittadella Universitaria  
SS 554 bivio per Sestu - Monserrato



## SESSIONE DIVULGATIVA

Sabato 14 novembre 2015 ore 14:30

## Programma

14,30 Alterazioni posturali correlati alla meccanica di corsa nel runner (Massimiliano Pau)

15,00 Termoregolazione e reintegrazione elettrolitica nella maratona (Filippo Tocco)

15,30 Pane, latte, pizza: l'importanza della varietà nell'alimentazione degli sportivi (Giovanna Ghiani)

16,00 Valutazione funzionale nel fondo e costruzione del programma di allenamento nel mezzo fondo prolungato e nella maratona (Nardino Degortes e Silvano Danzi)

17,00 Test dimostrativo – Curva-lattato e test Conconi al treadmill (Andrea Cabboi e Filippo Tocco)

Segreteria Scientifica: Paolo Serra - Stefano Salis

Segreteria Organizzativa: Sardinia Cocs Srl - E-mail: [sardiniacocs@tiscali.it](mailto:sardiniacocs@tiscali.it)  
Via N. Sauro, 5 - Cagliari - Tel. 070.2082143 - Fax 070.2081558

**ASD Cagliari Marathon Club**



La partecipazione al congresso è valida  
per l'assegnazione di crediti formativi  
per i tecnici FIDAL

