



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

SEMINARIO

“LA NUTRIZIONE DELL’ATLETA”

Relatore: **DOTT.SSA ENRICA MARCHIORI “biologa nutrizionista”**

Lunedì 1 luglio 2013

Roma, Roma, Via degli Arditi 1 c/o Centro Sportivo C. S. Esercito

Seminario tecnico per istruttori/allenatori con dibattito conclusivo.

Programma del seminario:

ore 18.00 Accredito dei partecipanti

ore 18.15 Saluti autorità

ore 18.30 I nutrienti energetici e plastici: obiettivi nutrizionali e fabbisogno per l’allenamento

ore 19,00 Funzione dell’acqua e sali minerali

ore 19:30 Mantenimento dell’equilibrio idrico-salino nello sport

ore 20:00 Strategie di prevenzione della disidratazione prima e durante l’attività sportiva

ore 20.30 Strategie alimentari per allenamento e competizioni per gruppi di specialità:

- Velocità, Salti e Prove Multiple
- Mezzofondo
- Fondo e Marcia
- Lanci

ore 21.00 Dibattito finale

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL ed è valido per l’acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni potranno essere inviate, entro il 28 giugno 2013 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidal.it.
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 5,00 che saranno versati al momento dell’accredito.

Federazione Italiana di Atletica Leggera – Comitato Regionale Lazio

Via Flaminia Nuova, 830 – 00191 ROMA – tel. 06/33221775 – fax 06/3340164 e-mail: tecnico.lazio@fidal.it
www.fidallazio.org