




FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale **CALABRIA**

ENDURANCE E DIETA MEDITERRANEA

SABATO 26 APRILE 2025 - Ore 16:30

PALAZZO DELLA PROVINCIA - PIAZZA XV MARZO - COSENZA

Introduce e modera

Tito Tiberti / Manager FIDAL Endurance & Off Road

Ore 16.30 Saluti autorità

Ore 17.00 *La dieta mediterranea nelle discipline di Endurance*

Alessio Calabrò / Dietista clinico / sportivo

**Ore 17.30 *Dal giovane mezzofondista all'atleta di alto livello:
aspetti fondamentali della metodologia di allenamento***

Federico Leporati / Caposettore FIDAL Endurance & Off-Road

**Ore 18.00 *Aspetti metabolici e neuromuscolari nella valutazione
in ambito Endurance***

Claudio Quagliarotti / Collaboratore FIDAL nazionale Endurance & Off-Road

Ore 18.30 Interventi e conclusioni

**A SEGUIRE, PER TUTTI I PARTECIPANTI, SI TERRÀ UN BUFFET
CON LA DEGUSTAZIONE DI PRODOTTI TIPICI**

Partecipazione: possono partecipare tecnici e appassionati.

Iscrizioni via email: cr.calabria@fidal.it.

La frequenza al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici FIDAL

