



Mercoledì 30 Settembre ore 21:00

Webinar Tecnico

Il Comitato Regionale FIDAL Toscana, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un Webinar dal titolo:

“Alimentazione per le discipline di Endurance”

Relatore: Prof. Michelangelo Giampietro

(Specialista in Medicina dello Sport e Scienze dell’Alimentazione - Università Sapienza di Roma)

Nelle discipline di endurance dell’Atletica Leggera è fondamentale una corretta alimentazione, sia per la fornitura del supporto energetico necessario per sostenere sforzi prolungati, sia per l’ottimizzazione del recupero muscolare. Un esperto analizza le problematiche connesse sia per le gare giovanili che per quelle assolute

Programma:

Ore 21:00 - Introduzione

Ore 21:10 - Alimentazione per le discipline di Endurance

Seguirà tavola rotonda e discussione

Iscrizioni: € 15,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 10,00) entro lunedì 28 settembre; dopo il 28 settembre € 20,00 per tutti.

Da pagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN IT85B0503403272000000004529

Per iscriversi inviare e-mail a info@assital.it con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni.

La partecipazione al seminario darà diritto all’acquisizione di crediti formativi per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera secondo le norme contenute nel nuovo Regolamento dei tecnici di Atletica Leggera.