



Mercoledì 30 Settembre ore 21

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 una corretta alimentazione è fondamentale, 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

Orario: Ore 21:00 Introduzione
Ore 21:10 Alimentazione per le discipline di Endurance
Al termine Tavola rotonda e discussione

costo Iscrizione: € 12,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 8,00)
entro lunedì 28 settembre; dopo il 28 settembre € 20.00 per tutti

dapagarsi 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 0,25 crediti formativi per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera