

**WORKSHOP: RICONOSCIMENTO DI 0,5 CF
LA PREPARAZIONE INTEGRATA PER
LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI
DELLA CORSA DI ENDURANCE
MONITORAGGIO MEDICO-FISIOTERAPICO
DURANTE LA STAGIONE**

VENARIA REALE, CASTELLO DELLA MANDRIA, SALA DEGLI SCUDERI | 18 novembre 2023 | ore 15.00

INTRODUZIONE
MODERATORE: F. COMBI, GIÀ MEDICO SPORTIVO
DI INTER E SASSUOLO. CONSULENTE FIDAL.

MONITORAGGIO PRE-SEASON E IN-SEASON:
I TEST FUNZIONALI PER IL RUNNER
C. Bruscajin, fisioterapista JImedical

**STRATEGIE PER IL MIGLIORAMENTO
DELLA PROPRIOCEZIONE NEL RUNNING**
F. Sarcone, fisioterapista Juventus

**GLI INFORTUNI DA OVERUSE:
SEGNALI D'ALLARME E IMPLICAZIONI CLINICHE**
F. Mariani, medico Juventus

COFFEE BREAK 10'

**LA TECNICA DI CORSA COME PREVENZIONE
PRIMARIA DA SOVRACCARICO FUNZIONALE**
E. Artuso, tecnico specialista Fidal

**L'UTILIZZO DEL MEZZO ACQUA COME
ALLENAMENTO DIFFERENZIATO E DI RECUPERO**
M. Fei, preparatore atletico recupero infortunati Juventus

**IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO
SPECIFICO ED ASPECIFICO DEL MEZZOFONDISTA**
A. Bello, tecnico specialista FIDAL

DISCUSSIONE



IMPORTANZA DELL'AMBIENTE NELL'ALLENAMENTO SPECIFICO ED **ESPERIENZE** DEL MEZZOFONDISTA

RELATORE: **ANDREA BELLO**
Tecnico specialista Fidal



















