

3° SERATA VIRTUALE PER RUNNER



MARTEDÌ 8 GIUGNO 2021 21:15

La Società **Silvano Fedi**, con la collaborazione di esperti di settore, organizza la **3° Serata Virtuale**, per confrontarci sui problemi che i podisti e il movimento incontrano in questo periodo.

Ospiti presenti:

- Dott.ssa **EMMA BALSIMELLI**
NUTRIZIONISTA E BIOTECNOLOGA
- Ing. **MASSIMO MEI**
ALLENATORE FIDAL
- Sig. **ASCANIO ANDREOTTI**
ATLETA FIDAL E UISP





Programma della 3° serata virtuale

I professionisti rispondono

La Dott.ssa Emma Balsimelli l'Ing. Massimo Mei e il Sig. Ascanio Andreotti saranno a disposizione per cercare di rispondere alle domande dei partecipanti.

In particolare i temi della serata saranno:

- consigli su cosa mangiare prima durante e dopo lo sforzo fisico
- inquadramento dell'attività master nel panorama atletico
- prestazioni di resistenza negli atleti master
- fattori fisiologici determinanti la prestazione di endurance e invecchiamento e consigli per l'allenamento atto a prevenire infortuni e rallentare la deriva prestazionale

Con la speranza e l'augurio che sarà una terza serata per voi interessante vi diamo appuntamento a **Martedì 8 GIUGNO** ore 21:15 sulla piattaforma Meet di Google. Vi faremo avere il link dal quale, cliccandoci sopra, sarete subito indirizzati all'interno della riunione.

La piattaforma utilizzata è Google Meet. Il link sarà inviato il lunedì, su richiesta, o sulla chat della "silvanofedi" oppure alla email info@silvanofedi.com

