

CORSO RUNNING

SABATO 21 E SABATO 28
MAGGIO 2016

Hotel SB Padova, Sala Giove
Via San Marco, 11/A - Padova



PROGRAMMA

SABATO 21 MAGGIO

PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura del Dr. Nicola Sponsiello

IL METABOLISMO

- Costo energetico della corsa
- Metabolismo energetico della corsa
- Adattamenti fisiologici ai diversi ritmi della corsa
- Modificazioni del metabolismo energetico in relazione al ritmo di corsa
- Metabolismo della fase di riposo

NUTRIZIONE PER LA CORSA

- Adattamenti generali rispetto al sedentario
- Prima di correre
- Durante corsa (entro i 60 minuti)
- Dopo la corsa
- Nutrizione per i "lunghi"
- Nutrizione per le fasi di "carico"

SUPPLEMENTAZIONE PER LA CORSA

- Energetici
- Salini
- Strutturali
- Aminoacidi
- Gestione del PH: verità o mito?
- Altri supplementi

PRANZO: 13.00 – 14.30

SECONDA PARTE:

14.30 – 18.00 (coffee break ore 16.00)

A cura del Dr. Patrizio Sarto

IL CUORE DEL RUNNER: LEGGENDE E VERITÀ

- Le modificazioni della frequenza cardiaca a riposo e durante lo sforzo massimale
- Gli adattamenti strutturali del cuore
- Gli adattamenti del cuore allo sforzo fisico in funzione della temperatura ambientale
- I cambiamenti del circolo coronarico e del metabolismo cardiaco
- Gli effetti terapeutici dell'esercizio fisico

- Quando lo sport aerobico può essere "pericoloso"
- Quando il cuore non regge la passione: il rischio cardiovascolare nell'atleta master
- Quando il runner smette di fare il runner

LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DEL RUNNER

- Il massimo consumo d'ossigeno
- La soglia anaerobica
- Il cardiofrequenzimetro

PROGRAMMA

SABATO 28 MAGGIO

PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura di Andrea Gornati, Running Coach

ALLENAMENTO PER LA CORSA

- Le caratteristiche di un corridore
- I mezzi d'allenamento
- Il carico d'allenamento e la supercompensazione
- Il superallenamento (cause ed effetti)
- La genetica aiuta? I "segreti" dei keniani
- La motivazione al risultato

PRANZO: 13.00 – 14.00

SECONDA PARTE:

14.00 – 16.30

A cura di Franco Bertoli, Mental Coach

EQUILIBRIO MENTE-CORPO

- Riscoperta del Corpo/Mente come territorio di salute, malattia e gioia
- Il Corpo è potenziale puro-energetico
- Abbiamo un Corpo perché siamo un Corpo
- La Mente è armonia con Corpo, Emozioni, Spirito

CHIUSURA LAVORI 16.30 – 17.00