



Caro amico runner

la Fidal (Comitato Regionale Veneto) è l'ente che promuove e supporta il movimento agonistico nel Veneto, e al suo interno lavorano professionisti con le più alte competenze dal punto di vista tecnico.

Per questo motivo il Presidente, Paolo Valente, ha pensato di mettere a disposizione questo patrimonio anche per chi l'atletica la vive con un approccio meno "strutturato".

Le migliaia di persone che tutti i giorni "affollano" gli argini, strade e marciapiedi della città spesso si allenano con una cadenza pari ad atleti agonisti di alto livello ma altrettanto spesso questo carico di lavoro viene gestito in maniera poco "consapevole" rischiando di provocare danni che in alcuni casi possono diventare seri.

Per questo nasce "FIDAL VENETO RUNNING SCHOOL" IL CUI SLOGAN è "CORRI CONSAPEVOLE", un contenitore in grado di dare tutti gli strumenti agli atleti amatoriali per allenarsi e divertirsi con le giuste direttive.

Una vera e propria **scuola per il mondo del running** dove le materie inserite riguarderanno la preparazione atletica e i metodi di allenamento, il nutrizionismo, aspetti medici e prevenzione infortuni, l'analisi BIOMECCANICA e la corretta scelta di abbigliamento e accessori tecnici.

Prof. Giulio Muzzolon (Tecnico FIDAL) parlerà di:

Benefici e controindicazioni della corsa, teoria e pratica della corsa con esercitazioni, forza, stretching, metodologia dell'allenamento, diverse tipologie di corsa e il loro utilizzo, avvicinamento e impostazione di una gara su strada (1/2 maratona, maratona)

Dott.ssa Valentina Piovan (Nutrizionista) ti parlerà di:

Dieta Mediterranea, gli alimenti e i loro nutrienti, il bilancio energetico, strategie nutrizionali per il runner con consigli pratici, mantenimento dell'equilibrio idro-salino, il grasso come organo o tessuto adiposo, allenamento aerobico finalizzato al calo ponderale.

Dott. Marco Cesana (Ortopedico) ti parlerà di:

Temi cardiopolmonari (con un Medico dello Sport), di traumatologia della caviglia, piede, ginocchio ed anca oltre di patologie tendinee degenerative.

Dott. Lorenzo Sandi (Fisioterapista) ti parlerà di:

L'approccio preventivo e l'approccio terapeutico nelle principali patologie tipiche del runner.

Dott. Valerio Tegon (Ingegnere Biomeccanico) ti parlerà di:

Alterazioni posturali e analisi di schemi motori errati durante la corsa, strumenti per migliorare la propria performance sportiva, alterazioni nella distribuzione del peso corporeo e nell'andamento del baricentro corporeo durante l'appoggio, Informazioni per poter affrontare la scelta dei materiali più adatti alle proprie esigenze.

Azienda 1/6 H (Esperti in calzature ed abbigliamento sportivo) ti parlerà di:

Scelte dei materiali in base alle proprie esigenze e struttura corporea, ultime tecnologie applicate al mondo della calzatura e dell'abbigliamento.

DOVE:

primi 6 incontri in aula presso la Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo)

7° incontro al PALAINDOOR (zona Stadio Euganeo)

INIZIATIVE

La FIDAL VENETO RUNNING SCHOOL rientra nelle iniziative della **RUNCARD FIDAL**.



COSTO:

Il costo è di

€ 80 senza RUN CARD

€ 100 comprensiva di RUN CARD

MODALITA' DI PAGAMENTO

Bonifico Bancario

IT 71 D033 5901 6001 0000 0007 931

Causale: PAGAMENTO 1° CORSO FIDAL VENETO RUNNING SCHOOL

A versamento effettuato compilare la scheda sottostante ed inviarla assieme alla ricevuta di versamento via fax al numero 049 8658348 o via mail a cr.veneto@fidal.it

PROGRAMMA UFFICIALE

LUNEDI 16 FEBBRAIO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott.ssa Valentina Piovan e Prof. Giulio Muzzolon

LUNEDI 23 FEBBRAIO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott.ssa Valentina Piovan e Prof. Giulio Muzzolon

LUNEDI 02 MARZO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott. Lorenzo Sandi e Dott. Marco Cesana

LUNEDI 09 MARZO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott. Valerio Tegon e Azienda 1/6 H

LUNEDI 16 MARZO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott. Lorenzo Sandi e Dott. Marco Cesana

LUNEDI 23 MARZO Sala Scuola Regionale dello Sport (Stadio Euganeo) ORE 20.00 – 22.00

Dott. Valerio Tegon e Azienda 1/6 H

SABATO 28 MARZO PALAINDOOR ore 9.00 – 13.00

Clinic con Dott. Valerio Tegon, Prof. Giulio Muzzolon, Dott. Lorenzo Sandi, Azienda 1/6 H