



FIDAL VENETO RUNNING SCHOOL



CORSO BASIC



VENEZIA



Il corso è riservato a tutti i Runner che vogliono correre in modo consapevole, analizzando tutti gli aspetti essenziali del mondo della corsa: nutrizione sportiva, tecnica di corsa, metodi di allenamento, prevenzione infortuni, biomeccanica e materiali tecnici.

Il Corso avrà come relatori, tecnici e professionisti selezionati dallo Staff della FIDAL VENETO.



NUMERO DI LEZIONI: 5 (4 Teoriche e 1 Pratica)

PRIMA LEZIONE: 26 NOVEMBRE 2015

GIORNO DI LEZIONE: GIOVEDI'

**SEDE LEZIONI TEORICHE: FIDAL VENEZIA -
Via Del Gazzato, 4 Mestre**

**SEDE LEZIONI PRATICHE: PALAINDOOR c/o
Stadio Euganeo di Padova, Via Nereo Rocco.**

ORARI LEZIONI: dalle 20:00 alle 22:00

COSTO LEZIONI: €. 60,00

€. 80,00 (compresa RUN CARD del Valore di €. 30,00)



MODALITA' DI PAGAMENTO:

IBAN: IT71D0335901600100000007931

Causale: Fidal Veneto Running School - Basic-VE

A versamento effettuato inviare la ricevuta tramite

Fax: 049.865.43.48 OPPURE tramite e-mail : cr.veneto@fidal.it



www.fidalveneto.it



Fidal Veneto Running School



NUTRIZIONE SPORTIVA:

DOTT.SSA VALENTINA PIOVAN

Dieta Mediterranea, gli alimenti e i loro nutrienti, il bilancio energetico, strategie nutrizionali per il runner con consigli pratici, bilancio idrico e corretta idratazione.



METODI DI ALLENAMENTO E TECNICA DI CORSA:

Teoria e pratica della corsa: esercitazioni tecniche, di forza e di stretching le basi della metodologia di allenamento per affrontare le corse su strada.



PREVENZIONE INFORTUNI:

LORENZO SANDI

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



MEDICINA SPORTIVA:

Le basi fisiologiche della resistenza e della cilindrata dell'atleta.



TRAUMATOLOGIA:

DOTT. MARCO CESANA

Traumatologia della caviglia, piede, ginocchio ed anca e patologie tendinee degenerative.



BIOMECCANICA:

ING. VALERIO TEGON

Alterazioni posturali e analisi di schemi motori errati durante la corsa, strumenti per migliorare a 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.



ABBIGLIAMENTO TECNICO:

NEGOZIO 1/6H

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

