

LA CORSA

DALLA TEORIA ALLA STRADA

"Correre un'ora al giorno e garantirmi così un intervallo di silenzio tutto mio. È indispensabile alla mia salute mentale." Haruki Murakami

Venerdì 9 Giugno dalle ore 9.30 alle ore 19.00
Università eCampus, Piazza Giulio Cesare 13 Bari

PROGRAMMA

9:30 **Saluti e inizio lavori**

9:45 **La corsa su superfici differenti**
 Raffaele Losavio, Università eCampus

10:45 **Abbigliamento a compressione e musica**
 Raffaele Losavio, Università eCampus

11:30 **Mental coaching**
 Raffaele Losavio, Università eCampus

12:00 **Saluti del Presidente CONI Puglia**
 Angelo Giliberto

12:30 **Metodi di valutazione della corsa e rischio infortuni**
 Pietro Picerno, Università eCampus

13:30 **Break**

15:00 **Lesioni da sovraccarico nella corsa: eziopatogenesi, inquadramento diagnostico e terapie**
 Ilana Covelli, Università di Bari Aldo Moro

16:00 **Metodiche di allenamento outdoor**
 Marco Triggiani, ASD Running Team D'Angela Sport

17:00 **Fisiologia dell'alimentazione: come e cosa mangiare, integrazione e prevenzione nello sport**
 Francesco Settembrini, Farmacista ed esperto in nutrizione ed integrazione sportiva

18:30 **Il ruolo della Federazione Italiana di Atletica Leggera**
 Giacomo Leone, Presidente FIDAL Puglia

19:00 **Termine lavori**

Agli studenti della facoltà di scienze motorie verrà attribuito 1 CFU.

Per info e prenotazioni: **080 5574545**



Al termine del seminario degustazione di prodotti biologici e vegetali al 100% offerta da Vegetaria

