

LA CORRETTA GESTIONE DEL RECUPERO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE

INTRODUZIONE

09.30 - 10.00	Accredito dei partecipanti	Segreteria Organizzativa
10.00 - 10.15	Saluto del Presidente Federale	Luigi Bianchi
10.15 - 10.30	Introduzione al VII° Convegno Nazionale Fitri	Costantino Bertucelli

PRIMA SESSIONE

10.30 – 11.15	Il carico d'allenamento Il modello psicobiologico della prestazione di endurance.	<i>Joel Filliol</i>	Chairman <i>Alessandro Bottoni</i>
11.15 – 11.45	La fatica neuromuscolare: dai presupposti teorici alle implicazioni pratiche.	<i>Silvano Zanuso</i>	
11.45 – 12.00	<i>Coffee break</i>		
12.00 – 12.45	Overreaching e overtraining.	<i>Maria Francesca Piacentini</i>	Chairman <i>Alessandro Bottoni</i>
12.45 – 13.15	La respirazione: dalla performance al recupero.	<i>Mike Maric</i>	
13.15 – 15.00	Pausa Pranzo		

SECONDA SESSIONE

15.00 – 16.00	Il controllo del carico d'allenamento: cosa e come monitorare.	<i>Simone Porcelli</i>	Chairman <i>Costantino Bertucelli</i>
16.00 – 16.30	Sonno e performance nel Triathlon.	<i>Comitato Scientifico Dorelan</i>	
16.30 – 17.00	L'importanza dell'integrazione con BCAA + L-Alanina nello sportivo. Presentazione risultati studio clinico con Friliver Sport Performance.	<i>P. Sestili – M. Gervasi</i>	
17.00 – 17.30	Question Time. Conclusioni.		