

28 GIUGNO
h 17,00-20,40

**IL RIPRISTINO
METABOLICO DEL CICLISTA
AL TEMPO DEL COVID 19**
4,5 Ecm 20€

INTERVERRANNO:

Erica Lombardi
Dietista
Astana Pro Team



Maurizio Mazzoleni
Preparatore Atletico
Astana Pro Team

INTERVISTA A:

Mirko Sut
Chef - CCC Team
Nazionale Italiana



Davide Martinelli
Ciclista Professionista
Astana Pro Team

CORSO WEBINAR ON LINE - IL RIPRISTINO METABOLICO DEL CICLISTA AL TEMPO DEL COVID 19

Un corso webinar online innovativo e concreto che intende dare risposte corrette ed efficaci alle diverse problematiche riguardanti la nutrizione del ciclista correlandola agli aspetti della psicologia e della scienza dell'allenamento, al fine di permettere l'acquisizione di conoscenze, competenze e professionalità, nonché approfondire vari aspetti sotto la guida di docenti altamente qualificati.

FINALITA'

Il corso intende approfondire tutti gli aspetti utili per chi vuol migliorare le proprie conoscenze nell'ambito dell'alimentazione del ciclismo.

DESTINATARI

Rivolto ai professionisti che ambiscono a far parte o che già militano nel contesto di uno staff multidisciplinare e ciclisti professionisti ed amatori che desiderano migliorare la propria educazione alimentare.

Si precisa che la frequenza al corso non comporta la possibilità di prescrivere ed elaborare diete, qualora non lo preveda il titolo di studi dell'iscritto secondo la normativa vigente.

ECM

Il corso è accreditato per 4,5 ECM per le figure del medico, biologo, dietista e farmacista. Il test ECM potrà essere effettuato entro il terzo giorno di chiusura del corso.

FREQUENZA

Si precisa che per ottenere gli ecm bisogna garantire il 90% della presenza online. Il corso potrà essere seguito offline fino al 08 luglio 2020. La frequenza offline non darà diritto agli ECM.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Il webinar in collegamento diretto con i docenti verrà erogato attraverso la piattaforma zoom. Durante la diretta sarà possibile porre delle domande e interagire con i docenti. Qualora si fosse impossibilitati a seguire tutta la diretta, per problemi di connessione o di altra natura, si potrà vedere la registrazione in differita. Le credenziali di accesso e le istruzioni per l'utilizzo della piattaforma verranno inviate via email a tutti gli iscritti alcuni giorni prima della data di inizio.

ATTESTATO FINALE

Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di frequenza a tutti i partecipanti. Previa superamento della verifica di apprendimento, verranno conferiti alle figure professionali di medico, biologo, dietista e farmacista il certificato dei crediti formativi ECM.

PROGRAMMA

h. 17,00–18,00

La programmazione degli obiettivi metabolici allenanti del ciclista (ripristino capacità lipidica e glicolitica)

Le tipologie di allenamento in relazione alle differenti categorie ciclistiche

Watt e chilogrammi

Morfotipi ciclistici e differenti allenamenti - obiettivi metabolici - allenanti (passista, scalatore, cronoman, velocista)

Test metabolici

Allenamento e donna

Maurizio Mazzoleni - Preparatore Atletico – Astana Pro Team

h. 18,00–19,30

Elaborazione dei protocolli nutrizionali per tipologia di allenamento

La dieta "a watt"

Miti e credenze nel ciclismo moderno

Ricette per il ciclista

Erica Lombardi – Dietista – Astana Pro Team

h. 19,30–20,00

A tavola con lo chef: ricetta porridge e barrette

Allestimento di un buffet sportivo

Campioni a tavola

Mirko Sut – Chef - CCC Team - Nazionale Italiana

h. 20,00–20,20

Discussione

h. 20,20–20,40

Intervista a **Davide Martinelli - Ciclista Professionista - Astana Pro Team**

INFORMAZIONI GENERALI

SEGRETERIA ECM ED ORGANIZZATIVA

NUTRIMEDIFOR s.r.l. - Id. Provider 6038

Fare riferimento ai seguenti recapiti per qualsiasi chiarimento:

Dr. Marco Rufolo

Tel. 055-2698267 cel. 335-6523375

e-mail: info@nutrimedifor.it

sito web: www.nutrimedifor.it

QUOTA ISCRIZIONE (Iva inclusa)

Euro 20

Per iscrizioni collegarsi al sito **www.fadnutrimedifor.it** registrarsi ed effettuare il pagamento tramite carta di credito o bonifico al seguente iban IT815076011520000009412101. Per pagamenti con bonifico inviare copia per ricevere il codice di accesso.

CHIUSURA ISCRIZIONI

25 giugno 2020