

Una serata dedicata alla preparazione della Mezza di Monza

Scritto da Fabio Maderna - Redazione Podisti.Net

Sabato 01 Settembre 2012 22:20 - Ultimo aggiornamento Sabato 01 Settembre 2012 21:21



Pasqualino Passoni



Marcello Vendramin



Mario Poletti



Michele Cecotti



Luigi Viganò

Tecniche di allenamento, ripetute, fartlek, l'alimentazione prima, durante e dopo una prestazione sportiva; cose che spesso si sentono nei discorsi tra podisti e che altrettanto spesso sono frutto di notti insonni e dubbi amletici su cosa sia meglio fare e quando. Sono argomenti apparentemente semplici, ma nei quali regna sempre molta confusione. Ecco quindi che un ripassino non fa mai male soprattutto se le nozioni escono dalla bocca di allenatori e nutrizionisti titolati.

In vista quindi della Mezza di Monza, che si terrà il 16 settembre, l'organizzazione, sotto la persona di Luigi Viganò in collaborazione con Affari&Sport hanno organizzato una serata nella quale si sono toccati argomenti importanti per chi decide di preparare una mezza maratona, sia che si voglia migliorare il proprio tempo sia che la si voglia "solamente" portare a termine.

Una serata dedicata alla preparazione della Mezza di Monza

Scritto da Fabio Maderna - Redazione Podisti.Net

Sabato 01 Settembre 2012 22:20 - Ultimo aggiornamento Sabato 01 Settembre 2012 21:21

La serata si è svolta da “Michele” presso Affari&sport di Villasanta e ha visto la partecipazione di un nutrito gruppo di podisti che hanno ascoltato con interesse le parole del relatore, Mino Passoni, allenatore federale FIDAL del CTL3 di Carnate sotto la cui ala sono passati, e sono presenti, diversi forti atleti della Brianza. Gli argomenti trattati hanno spaziato a 360 gradi: dalle ripetute ai medi, dai lenti ai “lipidici” e hanno diradato in parte le nebbie che questi “lavori” hanno sempre intorno a sé. La serata è continuata con l’intervento di Marcello Vendramin, nutrizionista, che ha dato ottimi consigli sull’alimentazione del pre, durante e post gara. L’intervento di Mario Poletti, grandissimo atleta, ha presentato alcune nuove tecnologie presenti nelle scarpe della nuova collezione, si è conclusa degnamente la serata con un buffet offerto da Michele e da Silvia a base di prodotti biologici. Non ci resta altro che mettere in pratica i consigli di questa serata per utilizzare al meglio le ultime settimane di preparazione ... e buona Mezza di Monza a tutti!

(Foto di Roberto Mandelli - Podisti.Net) [SERVIZIO FOTOGRAFICO](#)