



WELCOME FITNESS MILANO MARITTIMA (CERVIA) 14 . 15 APRILE 2012



# CONVEGNO

## il cibo e il movimento

### Il ruolo dell'allenamento e della nutrizione nel benessere e nella performance

*L'allenamento con i pesi, l'allenamento di durata e una adeguata alimentazione per poter compiere una prestazione sportiva di qualità. Questi sono i contenuti di un incontro con la scienza dello sport condotto da relatori di alto profilo accademico. Due giornate rivolte a istruttori, personal trainer e allenatori, per garantire loro un aggiornamento di estremo interesse.*

#### PROGRAMMA SABATO 14 APRILE 2012

Chairman: Dott. Alberto Mario Bargossi

09.00-11.00 RegISTRAZIONI

#### RESISTANCE TRAINING

11.00-11.10 Presentazione

11.10-11.40 **Scientific basis** Effetti metabolici del resistance training: dall'hit al hirt **Prof. Antonio Paoli**

11.40-12.10 **Practical applications** La programmazione del resistance training per il dimagrimento in sala pesi **Dott. Roberto Provenzano**

12.10-12.20 Discussione

12.20-13.00 **Scientific basis** Meccanismi molecolari dell'ipertrofia muscolare **Prof. Marco Sandri**

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-14.30 **Practical applications** Dalla teoria all'allenamento per l'ipertrofia **Dott. Marco Neri**

14.30-14.40 Discussione

#### ENDURANCE TRAINING

14.40-15.30 **Scientific basis** Allenamento hit: le basi scientifiche **Prof. Renato Manno**

15.30-16.00 **Practical applications** La programmazione dell'hit in palestra **Dott. Roberto Provenzano**

16.00-16.10 Discussione

16.10-16.20 Break

16.20-17.20 Efficacia e limiti dell'utilizzo della metodica hit nelle patologie in palestra **Dott. Pierluigi Fiorella**

17.20-18.00 EPOC e allenamento, possibilità reali dell'aumento metabolico e proposte allenanti **Prof. Matteo Quarantelli**

18.00-18.40 La scelta dell'esercizio aerobico: Le peculiarità e gli impatti muscolo scheletrici derivati da varie tipologie di movimenti **Prof. Ario Federici**

18.40-18.50 Discussione

#### PROGRAMMA DOMENICA 15 APRILE 2012

#### NUTRITION

09.30-10.20 Equilibrio acido-base: salute e prestazione... **Dott. Francesco Avaldi e dott. Raffaello Marmonti**

10.20-11.00 Proteine vegetali: un valido supporto per salute e prestazione **Dott. Roberto Volpe**

11.00-11.10 Discussione

11.10-11.20 Break

11.20-12.00 Come e quando integrare le proteine nella dieta dello sportivo **Dott. Alberto Mario Bargossi**

12.00-12.40 Alimentazione e Sport: un connubio imprescindibile per la prestazione **Prof. Marcello Faina**

12.40-12.50 Discussione

13.00-14.30 Pausa pranzo

14.30-15.10 Overview antiossidanti per il fitness? Come e quanto **Prof. Fulvio Marzatico**

15.10-15.50 Alimentazione e integrazione pre e post workout **Prof. Pierluigi Pompei**

15.50-16.30 Grassi Omega 3/6/9: ruolo e importanza nell'alimentazione dello sportivo di endurance o resistance training **Prof. Marco Manca**

16.30-16.45 Discussione e chiusura lavori

N.B. IL PROGRAMMA PUÒ SUBIRE VARIAZIONI

