

# PROGRAMMA WINTER COUPON

San Pellegrino Terme

## VENERDÌ 17 GENNAIO 2014

- H 16.30-20.00 ARRIVI, CHECK-IN, CONSEGNA MATERIALE, TEMPO A DISPOSIZIONE
- H 19.00-20.00 **PRE-BRIEFING** > DA SVOLGERSI IN BASE A PRESENZE EFFETTIVE DI PARTECIPANTI E SPECIALISTI
- H 20.30 CENA CON CARBOCOUNTING E ANALISI DEL PASTO
- H 21.30-... **LATE BRIEFING 1.0** > PRESENTAZIONE INIZIATIVA *a cura di Alberto Brunelli feat. Presidentissimo*  
IDENTIKIT METABOLICO *a cura del Presidentissimo feat. Doc Maurizio Sudano*  
COUPON AGENDA > definizione attività del sabato *a cura di Alberto Brunelli*

## SABATO 18 GENNAIO 2014

- H 7.00-8.15 **WORKOUT** > TEMPO A DISPOSIZIONE PER ALLENAMENTO LEGGERO A DIGIUNO A PASSO LIBERO
- FINO H 9.15 COLAZIONE
- H 9.15 TRASFERIMENTO PALESTRA DI ZOGNO
- H 9.45-11.30 **A) STRETCHING, ANAMNESI POSTURALE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI: TEORIA E PRATICA** - *a cura di Omar Rigoli*
- B) TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE-METABOLICA** (previo selezione) - *autogestito con la supervisione di doc Maurizio Sudano*
- C) CONSULTI PERSONALIZZATI E ANAMNESI ATLETICA** (a rotazione) - *a cura di Elio Rubis*
- D) LEZIONE DI NUOTO** (FINO H 12) @ PISCINA DI SAN PELLEGRINO TERME - *a cura del tecnico FIN Sara Carradore*
- H 11.30-13.00 **BRIEFING METABOLICO 1.0** > *con il dott. Maurizio Sudano e la dott.ssa Vera Frison feat. Monica Miccio*
- H 13.30-15.00 PRANZO CON CARBOCOUNTING E ANALISI DEL PASTO IN REALTIME
- H 15.00-19.30 FISIOTERAPISTA A DISPOSIZIONE PER TRATTAMENTI E CONSULTI PERSONALIZZATI
- H 15.15-16.30 **BRIEFING ATLETICO 1.0** > *con Elio Rubis*
- H 16.30-17.15 PAUSA
- H 17.15-19.15 **BRIEFING METABOLICO 2.0** > *con il dott. Maurizio Sudano e la dott.ssa Vera Frison feat. Monica Miccio*
- H 20.00-21.30 CENA CON CARBOCOUNTING E ANALISI DEL PASTO IN REALTIME
- H 21.30-... **LATE BRIEFING 2.0** > INCONTRO CON DAVIDE MILESI *modera Pietro Pesenti*  
QUESTION TIME *modera il Presidentissimo*  
COUPON AGENDA > definizione attività della domenica *a cura di Alberto Brunelli*
- Random **EXTRA BRIEFING** > A latere dei vari briefing, in base al tempo disponibile, si terranno due brevi relazioni sui seguenti argomenti:  
1) Il trattamento antalgico nello sportivo 2) Psicosomatologia della performance sportiva *a cura di Michele Fortis*

## DOMENICA 19 GENNAIO 2014

- DALLE H 7: COLAZIONE
- H 8.45-11.00 **WORKOUT** > ALLENAMENTI / TEST PERSONALIZZATI definiti nei briefing atletici *con Elio Rubis*  
[Eventuale trasferimento alla pista di atletica (5km) per percorso pedonale o in auto]
- H 11.45-13.15 **BRIEFING METABOLICO 3.0** > *con il dott. Maurizio Sudano e la dott.ssa Vera Frison feat. Monica Miccio*
- H 13.30-14.45 PRANZO CON CARBOCOUNTING E ANALISI DEL PASTO IN REALTIME
- H 15.00-16.00 **BRIEFING ATLETICO 2.0** > Discussione e analisi dei workout/test mattutini *con Elio Rubis*
- H 16.00-17.00 **DE-BRIEFING** > Discussione Aperta, Question-Time, Take Home Message *modera Alberto Brunelli*  
*Tutti a casa!*

*Programma suscettibile di variazioni e mutamenti in base al divenire ma sempre nel segno dell'approfondimento e dello smazzamento!*