

PROGRAMMA CAMP MELLITO 2.0



> **Giovedì 10 ottobre 2013**

h 14.30-16.30 > Varie di Benvenuto: check-in, registrazione, consegna materiale tecnico, questionari, anamnesi integrativa (se necessaria)

h 16.30-17.30 > Attività a scelta:

1) **Valutazione dell'appoggio del piede con videoanalisi** > prova pratica su tapis roulant (a numero chiuso previo selezione) • a cura del dott. Luigi Ferraris (DSM, www.readytorun.it)

2) **DNL Tutorial** > Guida alla compilazione del diario metabolico

3) **Outdoor** > Passeggiata per vicoli e sentieri di Brenzone (meteo permettendo)

h 17.30-18.00 > Presentazione Camp Mellito • a cura del *Presidentissimo*

h 18.00-19.30 > Introduzione alla Fisiologia dell'Esercizio e all'Allenamento Strutturato • a cura del dott. Luigi Ferraris (DSM, www.readytorun.it)

h 20.00 > Cena (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 21.15 - ... > LATE SHOW • Sport e Diabete: pillole di saggezza: dibattito aperto con doc Arnaldo Coletti e doc Mario Vasta* [*in videoconferenza] • modera il *Presidentissimo*

> **Venerdì 11 ottobre 2013**

h 6.45-8.00 > EARLY MORNING WORKOUT > uscita in gruppo "facoltativa" a ritmo controllato (30' running • 1h Bici)

h 8.00-9.00 > Colazione (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 9.30-10.45 > "FOOD EDUCATIONAL: Alimentazione, Fabbisogni

energetici e Ruolo dei Nutrienti" – a cura della dott.ssa Monica Miccio

h 11.00-12.00 > Briefing Metabolico > analisi e discussione casi, question time > con doc Arnaldo Coletti e Monica Miccio • modera il *Presidentissimo*

Durante la mattinata a rotazione / estrazione:

Per tutti > Plicometria (e qualche BIA)

Ciclisti > Test Biomeccanico / Posizione in Bicicletta • c/Luigi Ruggeri

Podisti > Valutazione dell'appoggio del piede • c/Luigi Ferraris

h 12.30-13.30 > Pranzo (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 14.30-18.00 > WORKOUT ASSISTITI c/staff **EBPRIDE** (www.ebpride.com)

Nuoto > Piscina @ Gardacqua con **Marcello RIGAMONTI** (allenatore federale) > "Acquaticità e percezione"

Ciclismo > Percorso stradale con **Luca POLTRONIERI** (istruttore-bike tutor) > **Tecnica e cura del gesto atletico**

Podismo > Uscita con **Barbara PERBELLINI** (running-tutor / istruttrice FIDAL) > **pre-atletica, stretching, tecnica di corsa**

h 18.30-19.45 > Briefing Metabolico > analisi e discussione dati

h 20.00 > Cena (con carbocounting e analisi del pasto)

h 21.15- ... > LATE SHOW > discussione aperta, proiezioni filmati, prosecuzione argomenti della giornata • modera il *Presidentissimo*

> **Sabato 12 ottobre 2013**

h 6.45-8.00 > EARLY MORNING WORKOUT > uscita in gruppo "facoltativa" a ritmo controllato! (30' corsa • 1h Bici)

h 8.00-9.00 > Colazione (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 9.30-12.15 > "Oltre le Linee Guida ... flussi energetici e gestione del diabete tipo 1 negli sport di endurance" • a cura di doc *Maurizio Sudano*

Durante la mattinata a rotazione / estrazione:

Per tutti > Plicometria (e qualche BIA)

Ciclisti > Test Biomeccanico / Posizione in Bicicletta > c/Luigi Ruggeri

Podisti > Valutazione dell'appoggio del piede > c/ Luigi Ferraris

h 12.30 > Pranzo (con carbocounting e analisi del pasto)

h 14.00-17.30 > Workout Libero: Tempo a disposizione per allenamento in gruppo o in autonomia nelle rispettive discipline

18.00-19.30 > Briefing Metabolico: analisi e discussione dati

h 20.00 > Cena (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 21.15- ... > LATE SHOW > discussione aperta, proiezioni filmati, prosecuzione argomenti della giornata • modera il *Presidentissimo*

> **Domenica 13 ottobre 2013**

h 8.00-9.00 > Colazione (con carbocounting e analisi del pasto in realtime)

h 9.30-12.30 > Workout Libero > Tempo a disposizione per allenamento in gruppo o in autonomia nelle rispettive discipline, incluso eventuale "briefing" post attività.

- **Check-out** con deposito custodito bagagli e successivo utilizzo di docce e spogliatoi

h 13.00: Pranzo (con carbocounting e analisi del pasto)

h 14.30: Camp Mellito Debriefing > discussione aperta, presentazione iniziative future • a cura di *Diabete No Limits*

16.00: THIS IS THE END!

Eventuali Consulti Personalizzati o lezioni ABC su argomenti specifici vanno concordati preventivamente con i singoli specialisti definendo sul posto modalità e orari

Il programma potrebbe subire modificazioni anche radicali in ragione di condizioni meteo, estemporaneità, sbalzi di umore, ammutinamento etc.

