

PROGRAMMA CAMP MELLITO TUSCANY



> **GIOVEDÌ 9 OTTOBRE 2014**

h 14.30-18.00: Arrivi e registrazione, consegna materiale tecnico, check-in/assegnazione stanze

h 16.00-18.00 > Attività di Benvenuto:

- 1) **Corso Base di Educazione Nutrizionale e Conta dei Carboidrati** > a cura di *Monica Miccio feat. Anna Ranchelli*
- 2) **Allenamento** Autogestito nella rispettiva disciplina
- 3) **Relax** in piscina, varie ed eventuali

h 18.00-20.00 > Welcome Camp Mellito Tuscany

h 18.00-19.00 > “100% MADE IN DNL: Presentazione iniziativa, staff e partecipanti • a cura del *Presidentissimo*

h 19.00-19.45 > “MIND FIRST: pratica sportiva e sperimentazione consapevole nell'atleta con diabete di tipo 1 • a cura del dott. *Maurizio Sudano feat. Mario Vasta*

h 20.00 > **Cena** (con carbocounting in realtime)

h 21.30 - ... > **LATE SHOW** • modera il *Presidentissimo*

- a) Definizione attività del giorno seguente
- b) Question Time
- c) Varie ed Eventuali

> **VENERDÌ 10 OTTOBRE 2014**

h 6.45-8.15 > **Early Workout** > uscita a digiuno nella rispettiva disciplina (30'/40' corsa • 1h/1h15 Bici)

h 7.45-9.00 > **Colazione a Buffet** (con carbocounting in realtime)

h 9.15-10.30 > “Fisiopatologia degli Sport di Endurance – ENTRY LEVEL” • a cura del dott. *Maurizio Sudano*

h 10.45-12.30 > **Alimentazione e Strategie di Integrazione negli Sport di Endurance** > • a cura del dott. *Mario Vasta feat. Huber Rossi e Monica Miccio*

h 12.30-14.30 > **Pranzo Open Buffet** (con carbocounting in realtime)

h 14.30-18.00 > **Workout:** Tempo a disposizione per allenamento nelle rispettive discipline (preparazione, doccia e cambio inclusi!)

h 18.15-19.45 > **Briefing Metabolico** > analisi e discussione casi divisi in gruppi

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

h 21.30 - ... > **LATE SHOW** • modera il *Presidentissimo*

- a) I casi del giorno emersi dai Briefing Metabolici
- b) Definizione attività del giorno seguente
- c) Varie ed Eventuali

> **SABATO 11 OTTOBRE 2014**

h 6.45-8.15 > **Early Workout** > uscita a digiuno nella rispettiva disciplina (30'/40' corsa • 1h/1h15 Bici)

h 7.45-9.00 > **Colazione a Buffet** (con carbocounting in realtime)

h 9.15-10.45 > “Fisiopatologia degli Sport di Endurance – UPPER LEVEL” • a cura di doc *Mario Vasta*

h 11.00-12.30 > “Allenamento Strutturato negli Sport di Endurance, Tecniche di Riscaldamento, Stretching e Defaticamento”

h 12.30-14.30 > **Pranzo Open Buffet** (con carbocounting in realtime)

h 14.30-18.00 > **Workout:** Tempo a disposizione per allenamento nelle rispettive discipline (preparazione, doccia e cambio inclusi!)

h 18.15-19.45 > **Briefing Metabolico:** analisi e discussione casi divisi in gruppi

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

h 21.30 - ... > **LATE SHOW** • modera il *Presidentissimo*

- a) I casi del giorno emersi dai Briefing Metabolici
- b) Definizione attività del giorno seguente
- c) Varie ed Eventuali

> **DOMENICA 12 OTTOBRE 2014**

h 7.30-8.30 > **Colazione a Buffet** (con carbocounting in realtime) **h 8.30-11.30**

> **Workout** > Tempo a disposizione per allenamento nelle rispettive discipline (preparazione, doccia e cambio inclusi!)

h 11.45-13.15 > “Il laboratorio DNL: riflessioni e spunti dal campo di allenamento” • a cura di *Maurizio Sudano e Mario Vasta*

h 13.30: Pranzo di Chiusura (con carbocounting e analisi del pasto)

h 15.15-16.00: Camp Mellito Debriefing > Take Home Message, Discussione Aperta, Varie di Chiusura • modera il *Presidentissimo*

16.00: TUTTI A CASA FELICI E CONTENTI!

Eventuali test funzionali, fisioterapici e altre esercitazioni teorico-pratiche a numero chiuso potranno effettuarsi, con orario e modalità da definire, in base alla disponibilità degli specialisti.

Modificazioni al programma potranno essere decise in loco in base a condizioni ambientali e logistiche e saranno comunicate durante le riunioni.