



Programma GMC 2011 • Castelletto di Brenzone (VR) • Garda Family House • 8-11 dic 2011

- Giovedì 8 dicembre

- h 11.00-13.00: Arrivi e registrazione, check-in o deposito custodito bagagli (completamento check-in nel primo pomeriggio), consegna materiale tecnico, installazione sensori CGM (ove applicabile), varie di benvenuto!
- h 13.00-14.30: Pranzo con analisi della composizione bromatologica del pasto (+ completamento check-in)
- h 14.30-15.30: **Breve passeggiata postprandiale** (facoltativa e tempo permettendo) **su sentieri tra lago e collina** (50' ca);
- h 15.30-16.30: **Incontro di presentazione (illustrazione programma, inquadramento partecipanti, definizione obiettivi)**
- h 16.30-18.00: **Session: "La valutazione funzionale negli sport di endurance" • "Tecniche di riscaldamento, defaticamento e stretching" a cura di Huber Rossi – Marathon Sport Center**
- h 18.00-19.30: **Opzione 1: attività in palestra (stretching/pre- atletica)**
Opzione 2: test funzionali/antropometrici (nr 3 podisti, nr 3 ciclisti)
Opzione 3: Elementi base di carbocounting a cura di Monica Miccio
Opzione 4: consulenze/discussione dati in gruppi ristretti su problematiche terapeutiche specifiche
- h 20.00: Cena con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 21.30: **Briefing tecnico (definizione gruppi, orari e attività per giorno successivo)**

- Venerdì 9 dicembre

- h 7.30-8.30: Colazione a buffet con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 08.30-09.45: **Briefing metabolico (strategie, puntualizzazioni, confronto dati, casi studio)**
- h 10.00-12.30: **Tempo a disposizione per allenamento in autosufficienza**
- h 13.00: Pranzo con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 15.15-16.45: **Session: "Fisiologia dell'esercizio fisico e metodiche di allenamento negli sport di endurance" a cura di Huber Rossi – Marathon Sport Center**
- h 16.45-17.30: **da confermare • intervento prof. Livio Luzi**
- h 17.30-19.30: **Opzione 1: attività in palestra (stretching/pre- atletica)**
Opzione 2: test funzionali/antropometrici (nr 3 podisti, nr 3 ciclisti)
Opzione 3: Foodtips: dieta, macronutrienti e interpretazione delle tabelle nutrizionali
Opzione 4: consulenze/discussione dati in gruppi ristretti su problematiche terapeutiche specifiche
- h 20.00: Cena con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 21.30: **Briefing tecnico (definizione gruppi, orari e attività per giorno successivo)**

- Sabato 10 dicembre

- h 7.30-8.30: Colazione a buffet con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 8.30-09.45: **Briefing metabolico (strategie, puntualizzazioni, confronto dati, casi studio) – a cura del dott. Mario Vasta**
- h 10.00-12.30: **Tempo a disposizione per allenamento in autosufficienza**
- h 13.00: Pranzo con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 15.30-17.00: **Session: "Gestione strategica di insuline, alimentazione e controllo della glicemia in relazione all'esercizio fisico" a cura del dott. Mario Vasta – moderatore dibattito: Cristian Agnoli, pres. DNL**
- h 17.00-18.00: **Session: "Proprioricettività negli sport di endurance: teoria e pratica"**
- h 18.00-19.30: **Opzione 1: test funzionali/antropometrici (nr 3 podisti, nr 3 ciclisti)**
Opzione 2: test proprioricettivi / core-stability
Opzione 3: consulenza/discussione dati in gruppi ristretti su problematiche terapeutiche specifiche
- h 20.00: Cena con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 21.30: **Briefing tecnico (definizione gruppi, orari e attività per giorno successivo)**

- Domenica 11 dicembre

- h 7.30-8.30: Colazione a buffet con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 8.30-9.30: **Briefing metabolico (strategie, puntualizzazioni, confronto dati, casi studio) – a cura del dott. Mario Vasta**
- h 9.45-12.00: **Tempo a disposizione per allenamento in autosufficienza**
- h 12-13: Check-out con deposito custodito bagagli.
- h 13.00: Pranzo con analisi della composizione bromatologica del pasto
- h 15.00 -16.30: **GMC DEBRIEFING • Tavola rotonda di chiusura • a cura di Diabete No Limits Onlus**

Si raccomanda la puntualità e la partecipazione a tutte le fasi dell'iniziativa. Gli orari dei pasti sono fissi per esigenze logistiche. I ritardatari rischiano di saltare il pasto. Allenamenti in autosufficienza (= ognuno si doti di quanto necessario in termini di integratori, acqua, abbigliamento, assistenza meccanica etc). Lunch-packet (pranzo al sacco) per chi desidera (avvisando entro le h 19 del giorno prima). Dalle 23,00 scatta il silenzio all'interno della struttura. Nei dintorni insistono locali e bar per i tira-tardi.