

# 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.*