

**Nutrizione e supplementazione negli sport di squadra e nelle prestazioni di ultraendurance  
Villa Montalto Coverciano (Fi) – 27 Novembre 2010**

09:00 09:30 Registrazione Partecipanti

09:00 12:30 **1° SESSIONE: Parametri Biofisiologici e supplementazione per il calcio**  
(Moderatori: F. Angelini – F. Marzatico)

09:30 10:00 Assessment Nutrizionale nel Calciatore (Fabrizio Angelini)

10:00 10:15 Gestione dietetica del calciatore infortunato (A. Bonuccelli)

10:15 10:45 Creatina e Aminoacidi Ramificati (Massimo Negro)

10:45 11:15 Vitamine e minerali (Luca Gatteschi)

**16:00 16:30 Pausa caffè**

11:45 12:30 Supplementazione nutrizionale nell'allenamento della forza (Tim Ziegenfuss – ISSN U.S.A.)

**12:30 14:00 Pranzo**

14:00 18:00 **2° SESSIONE: Preparazione e supplementazione nell'ultraendurance**  
(Moderatori: N. Sponsiello - C. Orlandi)

14:00 14:30 Carboidrati e proteine nelle prestazioni estreme (E. Arcelli)

14:30 15:00 Equilibrio idrico salino e minerali (N. Sponsiello)

15:00 15:30 Vitamine e antiossidanti (F. Marzatico)

15:30 16:00 Atleti e le intolleranze alimentari (C. Orlandi)

**16:00 16:30 Pausa caffè**

16:30 18:00 **SALA 1: Tavola rotonda: Parametri Biofisiologici e supplementazione per il calcio**  
(Moderatori: F. Angelini – F. Marzatico)

✓ Nutrizione pre-gara (L. Beschi)

✓ Supplementazione post-gara (G. Montagna)

**SALA 2: Tavola rotonda: Preparazione e supplementazione nell'ultraendurance**  
(Moderatori: L. Gatteschi – Marco Marchei)

✓ Preparazione ciclistica (R. Colli)

✓ Preparazione ultramaratona (Fulvio Massini)