



Nutrizione & Allenamento

NEI RUNNER E TRAIL RUNNER

Forza, nutrizione e condizionamento muscolare nei corridori



**Dott.ssa Degiacomi
Elisa**

Dietista sportiva & Personal Trainer



Un incontro pratico per capire:



Strategie nutrizionali e di integrazione



Cosa mangiare prima, durante e dopo



Perchè allenare la forza nel running



25/02



20:30



**Sala consigliare
comune di NAVE**