

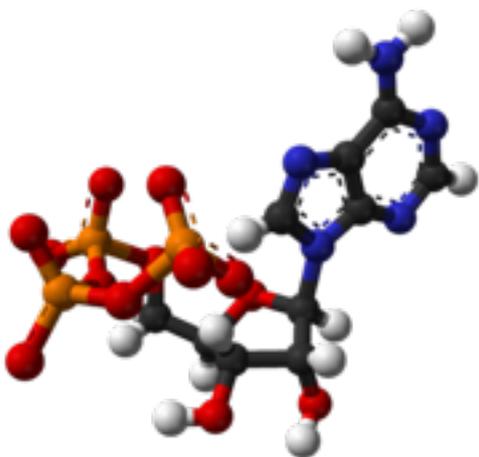


**FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI**
COMITATO REGIONALE VENETO



NUTRIZIONE DELLO SPORT

RELATORI: Dr. Nicola Sponsiello , Prof. Pierluigi Pompei



Collegio Regionale Maestri Sci Regione Veneto
Belluno

Tematica:

- **Fisiologia e metabolismo dello sci alpino**
(Ruolo del tipo di sforzo, ruolo dell'allenamento in quota, tipo di metabolismo energetico muscolare)
- **Nutrizione in allenamento e per la gara**
(nutrizione di base, tempi della nutrizione rispetto l'esercizio, strategie per la competizione)