



Patrocinato  
dal Comune di  
Cernusco Lombardone

Comitato Regionale Lombardia



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Prov. Como-Lecco



Polisportiva Libertas  
Cernuschese

# ALIMENTAZIONE & ALLENAMENTO

**PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA**

RELATORI

**ELENA CASIRAGHI**

SPECIALISTA IN NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE DELLO SPORT - EQUIPE ENERVIT.  
DOCENTE DI TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO ALL'UNIVERSITÀ DI PAVIA.  
CONSULENTE NUTRIZIONALE DELLA NAZIONALE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA.

**MARIA RIGHETTI**

ALLENATRICE E COORDINATRICE SETTORE MEZZOFONDO PROLUNGATO FIDAL LOMBARDIA.  
DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA.

**VENERDÌ 12 APRILE, ORE 20,30**  
**PRESSO CINE - ORATORIO**  
**CERNUSCO LOMBARDONE**