

I “segreti” di Arcelli e Danzi per chi ama l’atletica

Pubblicato: Mercoledì 8 Aprile 2015



La provincia di Varese ha la fortuna di ospitare sul proprio territorio tecnici sportivi di altissimo profilo in diverse discipline. Tra queste c’è senza dubbio l’atletica leggera che vanta tra gli altri **Enrico Arcelli e Silvano Danzi** i quali saranno protagonisti di un incontro organizzato **venerdì sera (10 aprile, ore 21)** nella **sede dell’Atletica Gavirate** in via de Ambrosis, nei pressi del Comune.

Le tematiche affrontate nel corso della serata (allestita dal club rossoblu in collaborazione con la **Fidal** provinciale e con il **Piede d’Oro**) riguarderanno principalmente l’alimentazione sportiva e la fisiologia dell’allenamento, con particolare attenzione verso la corsa lunga.

Danzi e Arcelli sveleranno qualche utile segreto su come **abbinare la dieta ai carichi di allenamento**, toccando anche i metodi per la **valutazione della fatica**. L’incontro sarà coordinato dal giornalista Silvano Pascarella e avrà ingresso gratuito.

di d. f.