

Allenamenti senza corsa per un runner più forte

Pubblicato: Sabato 20 Maggio 2017



Si intitola **“Trainig Mix – Allenamenti senza corsa per un runner più forte”**, il libro dell’autrice vedanese Nathalie Biasolo che verrà presentato oggi, **sabato 20 maggio, alle 17.30 nella Sala consiliare di Vedano Olona.**

Nathalie Biasolo, podista che a 45 anni ha conquistato il titolo di campionessa mondiale a squadre di corsa in montagna è un **medico specializzato in fisiologia dell’esercizio e biomeccanica**. Partecipa a convegni su temi legati allo sport e alla corsa, dall’alimentazione alla preparazione atletica.

Nel suo libro (con testi in italiano e inglese) viene proposto il risultato di uno studio longitudinale (studio su un unico soggetto) sulla base dell’esperienza dell’autrice che ha sperimentato **una forma di allenamento alternativo** (bici indoor ad alta intensità) secondo i principi della biomeccanica. Molto utile nella corsa in montagna (salita) e nel trail di corta distanza.

L’incontro, organizzato dall’Assessorato allo Sport di Vedano Olona, è ad ingresso libero.

di [Ma.Ge.](#)

