

L'endurance tra scienza e performance: a Sesto Calende un convegno sportivo d'alto livello

Pubblicato: Giovedì 27 Marzo 2025



L'**endurance** è un elemento chiave in **molte discipline sportive**, e comprenderne le dinamiche può fare la differenza nella preparazione atletica. Se ne parla il prossimo **sabato 29 marzo**, nella **sala consiliare di Sesto Calende**, dove dalle **9 alle 12.50** si terrà un convegno dal titolo *La trasversalità dell'endurance nelle diverse attività sportive*.

Quello organizzato dalla **Sesto76** si prospetta come un **appuntamento di alto livello**, il patrocinio comunale di **Fidal, Coni Lombardia** e della **Federazione Italiana di Atletica Leggera**. Il convegno – dedicato al tema dell'endurance come ambito trasversale a molte discipline sportive, a partire dall'atletica leggera, fino ad abbracciare lo sport giovanile e quello di alto livello – vedrà la partecipazione di **esperti** nel settore della preparazione atletica e della medicina sportiva, oltre che la partecipazione di **Marco Riva, presidente del Coni Lombardia**.

L'incontro, a **ingresso gratuito** per un **massimo di cento posti**, sarà un **momento di approfondimento** sui fattori determinanti della performance negli sport di endurance, con interventi qualificati da parte di relatori di grande esperienza. Il cardiologo **Stefano Righetti**, professionista all'Ospedale *San Gerardo* di Monza e medico delle squadre nazionali Fidal e Fisi, aprirà la giornata con un'**analisi scientifica** sui **determinanti fisiologici e nutrizionali** della resistenza sportiva.

A seguire, il professor **Marco Tengattini**, performance developer e tecnico specialista FIDAL,

illustrerà l'importanza della valutazione atletica, rispondendo ai quesiti fondamentali: “Cosa – Come – Quando” valutare la performance per ottimizzare i risultati sportivi.

Dopo una breve pausa (il coffee break terminerà alle 11.10), il ricercatore dell'Università degli Studi di Milano **Luca Filipas**, performance Coach del *Total Energies Pro Cycling Team*, affronterà il **tema della metodologia dell'allenamento**, analizzando l'equilibrio tra tradizione e innovazione nelle tecniche di preparazione fisica.

Il convegno – riconosciuto come corso di formazione per tecnici Fidal dal Centro Studi e Ricerche della Federazione. – si concluderà poi con un momento di **dibattito aperto tra i partecipanti**, con la possibilità di confronto, con domande e risposte, in presenza dei relatori del convegno nel palazzo comunale di **Sesto Calende**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it