



Comune di
Milano

Biblioteca Parco Sempione

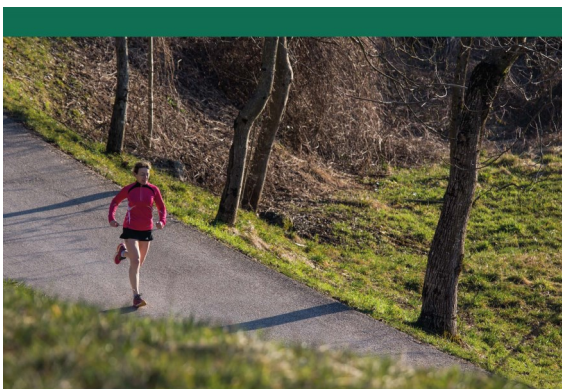
Via Cervantes (Zona Montetordo)

Info > 0288465812

Running

Attività fisica e benessere alla portata di tutti

Con **Alessandro Grainer**



ALESSANDRO GRAINER

RUNNING

Attività fisica e benessere
alla portata di tutti

HOEPLI

venerdì 29 settembre 2017
ore 18.00

Con un approccio molto pratico e visuale, **"Running" di Alessandro Grainer** illustra gli esercizi fondamentali che ogni runner dovrebbe intraprendere per la propria preparazione fisica e mentale.

Sono descritti programmi completi di allenamento per passare dall'inattività assoluta, al raggiungimento di obiettivi come correre una mezza maratona senza rischi. Vengono anche fornite utili indicazioni sulla nutrizione, sulla salute e sulla prevenzione - con una descrizione delle patologie, per le quali la corsa ha un approccio terapeutico.

Alessandro Grainer, ex-atleta di livello nazionale nel salto in lungo, è professore incaricato presso il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Padova e titolare con Massimo Turco, del canale Youtube Corsa e Benessere

Pietro Trabucchi, psicologo curatore della prefazione, si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza.

**Ingresso libero fino a esaurimento posti,
prenotazione consigliata**

**Mezzi pubblici > M1 (Cairolì e Cadorna), M2 (Lanza),
Ferrovie Nord (Cadorna), 1, 2, 12, 14, 43, 50, 57, 58,
61, 94**

c.biblioparco@comune.milano.it

www.comune.milano.it/sbm

www.facebook.com/SBM.Milano