

**STADIO NANDO MARTELLINI - TERME DI CARACALLA (RM)**

**SABATO 9 APRILE 2022**

**16:00 - 17:00**

**L'ENDURANCE COACH LUCA GARGIULO**

**IN COLLABORAZIONE CON ROMA APPIA RUN, IUTA E PODISTICA SOLIDARIETA'**

**PRESENTA IL WORKSHOP**

## **LA RESPIRAZIONE NELLA CORSA DI ENDURANCE**

**DALLA SALUTE ALLA PERFORMANCE**

### **TEMI DEL WORKSHOP**

- I ruoli della respirazione: da funzione vitale a "esercizio volontario"
- Qualche richiamo alla scienza: il ruolo dell'ossigeno e dell'anidride carbonica
- **Come respirare correttamente: dal quotidiano alla performance di endurance**, passando per l'allenamento (con **esercitazioni pratiche** in loco)
- Potenziali **effetti della respirazione sulla salute e sul benessere**
- Potenziali **effetti della respirazione sulla performance**
- Spazio Q&A

#### **PER INFORMAZIONI**

**Email:** [info@lucagargiulo.com](mailto:info@lucagargiulo.com)

**Facebook:** [www.facebook.com/romaappiarun](http://www.facebook.com/romaappiarun)

#### **SITI WEB**

[www.appiarun.it](http://www.appiarun.it)

[www.iutaitalia.it](http://www.iutaitalia.it) - [www.lucagargiulo.com](http://www.lucagargiulo.com)

**IN COLLABORAZIONE CON**

