

# Ritmi Circadiani e Allenamento: Scienza e Pratica

26 maggio 2021

Microsoft Teams EDU della Scuola dello Sport

## Programma

13.45-14.00	Ingresso dei partecipanti in Microsoft Teams SdS	
14.00-14.15	Saluto della Scuola dello Sport e presentazione del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Claudio Mantovani</i>
14.15-14.30	Introduzione ai Lavori del Seminario	<i>Carlo Castagna</i>
14.30-15.30	Ritmi biologici e Prestazione	<i>Jacopo Antonino Vitale</i>
15.30-16.00	Attivazione e Temporizzazione giornaliera	<i>Lorenzo Francini</i>
16.00-16.30	Allenamento Aerobico e Timing giornaliero	<i>Andrea Riboli</i>
16.30-17.00	Ritmi circadiani e Allenamento anaerobico	<i>Stefano Cappelli</i>
17.00-17.30	<i>Tavola Rotonda sui temi del Seminario</i>	
	Sintesi finale dei Lavori e Chiusura del Seminario	<i>Carlo Castagna</i> <i>Claudio Mantovani</i>

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Rossana Ciuffetti</i>	Direttore Scuola dello Sport - Sport e salute SpA
<i>Claudio Mantovani</i>	Referente Area Tecnica Scuola dello Sport - Sport e salute SpA
<i>Carlo Castagna</i>	Università Roma Tor Vergata e Laboratorio Metodologia Applicata al Calcio - Settore Tecnico FIGC, docente Scuola dello Sport
<i>Jacopo Antonino Vitale</i>	Ricercatore e responsabile del Laboratorio del Movimento e Scienze dello Sport dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi Milano - Preparatore atletico
<i>Lorenzo Francini</i>	Preparatore atletico prima Squadra Femminile AC Milan - Università degli Studi di Milano, Professore a contratto Metodi e Didattiche delle Attività Sportive (Calcio)
<i>Andrea Riboli</i>	Ph.D., Preparatore Atletico Professionista (Calcio), Professore a Contratto, Dip. di Scienze Biomediche per la Salute - Università degli Studi di Milano
<i>Stefano Cappelli</i>	Preparatore atletico prima squadra AS Livorno Calcio - Università degli Studi di Firenze