

Πρόγραμμα



ΗΜΕΡΙΑ Τρέξιμο Υγεία

Συμβουλές για συστηματικούς και νέους δρομείς

#fastertogether

18:00 – 18:20 **Εναρκτήριοι Χαιρετισμοί**

Χαράλαμπος Μπονάνος, Αναπληρωτής Περιφερειάρχης Δυτικής Ελλάδας
Παναγιώτης Πετρόπουλος, αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, Ενέργειας και Πρασίνου Δήμου Πατρέων
Παναγιώτης Αντωνόπουλος, αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού Δυτικής Ελλάδας
Άννα Μαστοράκου, αντιπεριφερειάρχης Δημόσιας Υγείας Δυτικής Ελλάδας
Παναγιώτης Τρίγκας, ιατρός νεφρολόγος, επιστημονικός υπεύθυνος της μονάδας χρόνιας αιμοκάθαρσης ΤΡΙΓΚΑΣ NEPHROS MON AE.

18:20 – 20:00 Συζήτηση **Τρέξιμο & Υγεία**

Συντονιστής:

Νίκος Πολιάς, τεχνικός διευθυντής του Διεθνούς Ημιμαραθωνίου Πάτρας και πολυνίκης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Μαραθωνίου

Συμμετέχοντες:

“Πρακτικές προπονητικές συμβουλές – Διαχείριση της προπονητικής καθημερινότητας και του προαγωνιστικού άγχους”

Δημήτρης Θεοδωρακάκος, πρωταθλητής Ελλάδος στον Αυθεντικό Μαραθώνιο και παγκόσμιος κυπελλούχος ορεινού τρεξίματος. Πτυχιούχος προπονητής Κλασικού Αθλητισμού

“Προπονητικός προγραμματισμός και φορμάρισμα πριν τον αγώνα”

Δημήτρης Θοδωρίδης, συντονιστής Τομέα Μεσαίων-Μεγάλων Αποστάσεων της Ομοσπονδίας ΣΕΓΑΣ

“Ο ρόλος της διατροφής στην αθλητική απόδοση, προτεινόμενες διατροφικές συνήθειες”

Ειρήνη Μπαμπαρούτση, PhD κλινική διαιτολόγος, αθλητική διατροφολόγος, διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών, επιστημονική υπεύθυνη Διαιτολογικού γραφείου “Θερμίδα”, διατροφολόγος Εθνικής Ομάδας Στίβου, επιστημονική συνεργάτης Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Χάντμπολ



"Συχνότεροι τραυματισμοί δρομέων, πρόληψη και αντιμετώπιση"

Θεόδωρος Μπέτσος, φυσικοθεραπευτής - ορθοπαιδικός θεραπευτής με χειρισμούς - medical training therapist

"Κομβικά σημεία της προπονητικής περιόδου"

Σοφία Ρήγα, Πρωταθλήτρια Ελλάδος στον Κλασικό Μαραθώνιο, συμμετέχουσα στους Ολυμπιακούς αγώνες Rio 2016

"Προαγωνιστικός έλεγχος - Καρδιαγγειακή υγεία και ρόλος της φυσικής δραστηριότητας"

Δρ Γεώργιος Σταυρουλάκης, MD, PhD, FESC, καρδιολόγος, διδάκτωρ Παν/ίου Αθηνών (εξειδίκευση στην Αθλητική Καρδιολογία)

Μέσω **video** θα παρακολουθήσουμε και τις κάτωθι εισηγήσεις:

"Ο ρόλος της Άρσης Βαρών στην άσκηση"

Πύρρος Δήμας, ολυμπιονίκης, αθλητής της Άρσης Βαρών

"Διατροφικές συμβουλές για συστηματικούς και νέους δρομείς"

Dan Benardot, professor of Practice in the Center for the Study of Human Health at Emory University

Ερωτήσεις κοινού - Συζήτηση

#fastertogether

Κυριακή 3 Μαρτίου 2024

Ώρα: 18:00 – 20:00

My Way Hotel & Events

(Λεωφ. Ήθωνος-Αμαλίας 16)



Πληροφορίες:

Τηλ.: 2610 312530

office@patrashalfmarathon.gr

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ



ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
ΤΡΙΓΚΑΣ
ΝΕΦΡΟΣ
ΜΟΝΑΔΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ

