



**Sport Club  
Atletica  
Libertas Sesto  
A.S.D.**  
CONI – FIDAL

Sesto S. Giovanni - Via B. Oriani, 59  
[www.libertassesto.org/atletica](http://www.libertassesto.org/atletica)



# Allenamento, alimentazione, mental training, la calzatura

**Mercoledì 13 febbraio 2013, ore 21**

**SESTO S. GIOVANNI - Viale A. Gramsci 194 (MM1 – Sesto FS -1° maggio)  
Auditorium della Banca di Credito Cooperativo di Sesto S.G. (g.c.)**

Incontro con

## **Fulvio Massini**

responsabile di “**Training Consultant** - Servizi di Preparazione per lo Sport”  
coordinatore tecnico di “**Runner’s World Italia**”  
autore del libro “**Andiamo a correre**”

All’incontro, che permetterà di approfondire queste tematiche con il Prof. Massini, oltre agli atleti sono invitati tutti gli appassionati della corsa e dello sport in generale.

Un invito particolare ai *liberi runners* frequentatori del Parco Nord, ai quali proponiamo modalità meglio organizzate di praticare la corsa.

---

in collaborazione con

