

FEDERAZIONE ITALIANA TIRO A VOLO

CORSO PER ISTRUTTORI FEDERALI



ASPETTI NUTRIZIONALI NEL TIRO A VOLO come alimentare il corpo e la mente

Dott. Alessio FRANCO

Dietista presso L'istituto di Medicina e Scienze dello Sport del C.O.N.I.

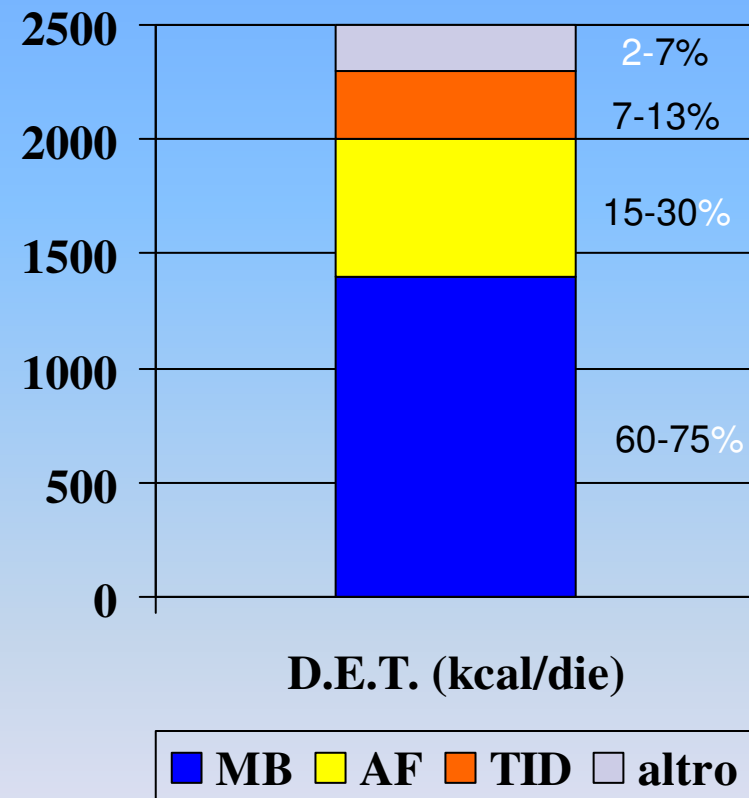
Dietista della Federazione Pugilistica Italiana

Dietista della Nazionale Italiana di Canottaggio

Dietista della Nazionale Italiana di Hockey su prato

Il dispendio energetico in un soggetto adulto e sedentario è costituito da :

metabolismo basale
+
termogenesi indotta
dall'alimentazione
+
attività fisica



LARN PER L'ENERGIA						
Statura	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO (kcal/die) PER UN LAF DI:			
(m)	(kg)	(kcal/die)	1,45	1,60	1,75	2,10
Maschi 18-29 anni						
1,50	50,6	1450	2110	2330	2540	3050
1,60	57,6	1560	2260	2490	2730	3270
1,70	65,0	1670	2420	2670	2920	3510
1,80	72,9	1790	2590	2860	3130	3760
1,90	81,2	1910	2780	3060	3350	4020
Maschi 30-59 anni						
1,50	50,6	1450	2110	2330	2540	3050
1,60	57,6	1530	2220	2450	2680	3220
1,70	65,0	1620	2350	2590	2830	3400
1,80	72,9	1710	2480	2730	2990	3590
1,90	81,2	1800	2620	2890	3160	3790
Femmine 18-29 anni						
1,50	50,6	1240	1790	1980	2160	2600
1,60	57,6	1340	1940	2140	2340	2810
1,70	65,0	1450	2100	2320	2540	3040
1,80	72,9	1570	2270	2510	2740	3290
1,90	81,2	1690	2450	2700	2960	3550
Femmine 30-59 anni						
1,50	50,6	1260	1820	2010	2200	2640
1,60	57,6	1310	1900	2100	2300	2760
1,70	65,0	1370	1990	2200	2400	2880
1,80	72,9	1440	2080	2300	2520	3020
1,90	81,2	1510	2180	2410	2630	3160

Bilancio energetico nell'atleta


Dispendio energetico totale:

C) ATTIVITA' FISICA: 15-30% del MB (soggetto sedentario)
Energia spesa dall'organismo per le attività lavorative e ricreative

Nell'atleta **varierà notevolmente** in base al tipo di allenamento,
all'intensità e allo sport praticato:

OLTRE IL 200%


Minuti di attività	Peso (Kg.)	dispendio energetico in Kcal
60	70	175



SCEGLI L'ATTIVITA' QUA SOTTO

Tiro con la pistola o tiro al piattello, in piedi
 ▼

Minuti di attività	Peso (Kg.)	dispendio energetico in Kcal
60	70	245



SCEGLI L'ATTIVITA' QUA SOTTO

Passeggiare per piacere (Codice Taylor 010)
 ▼

Queste tabelle inoltre **non tengono conto** dell'esperienze **del gesto atletico**, piu' l'atleta è esperto, minore sarà il suo consumo energetico a parita' di prestazione.

Esso avra' infatti affinato negli anni la tecnica in modo da ridurre al minimo le imperfezioni che fanno disperdere energia e lo stress fisico e mentale

Classificazione degli sport

Ogni esercizio fisico ha dei fattori condizionanti e limitanti le prestazioni, come:

- Attività enzimatiche e metaboliche delle fibre muscolari;
- **La disponibilità dei substrati energetici;**
- L'efficienza respiratoria e cardiocircolatoria.

Secondo l'impegno fisiologico

- ***Sport di Resistenza***
- ***Sport Alternati***
- ***Sport di Destrezza***
- ***Sport di Potenza***

Attività di destrezza con scarso impegno muscolare

Tiro a segno			Pesca a lenza	3-6
	Carabina libera piccolo calibro	3-6	Croquet	3-6
	Carabina libera piccolo calibro a 3 posizioni	3-6	Tiro a volo	
	Carabina ad aria compressa	3-6		Fossa 3-6
	Pistola libera	3-5		Skeet 3-6
	pistola automatica	3-5	Frisbee	2-5
	Bersaglio mobile	3-6	Bocce	3-6
	Tiro pratico	2-5	Caccia	2-5
	Tiro con balestra			
	Antica	3-5		
	Moderna	3-5		

Obiettivi della nutrizione nello sport

Benessere psicofisico e miglioramento della prestazione atletica

- sportivo dilettante
- sportivo agonista

Aspetti quantitativi:

Energia (Kcal)

Aspetti qualitativi:

Macronutrienti (carboidrati,proteine,grassi)

Micronutrienti (Sali minerali, Vitamine,ecc)

Timing:

Alimentazione Pre-gara

Alimentazione Durante la gara

Alimentazione Post-gara

ALLENATI A MANGIARE

Una corretta alimentazione è parte integrante e fondamentale dell'allenamento.

Va programmata così come va programmato un allenamento



UNO SGUARDO AI MACRONUTRIENTI



I Carboidrati

Forniscono energia di rapido utilizzo

Sono fondamentali per reintegrare il glicogeno muscolare.

Il loro apporto è largamente influenzato dal tipo di lavoro svolto e dalla sua intensità



I Carboidrati



SEMPLICI

Zucchero, miele, fruttosio, ecc.

Vengono assorbiti velocemente
e danno energia immediata



COMPLESSI

Pane, pasta riso, cereali e
patate, ecc.

Rispetto agli zuccheri semplici,
vengono assorbiti più
lentamente e danno energia
più lenta e costante

I Carboidrati

Un apporto eccessivo di carboidrati e/o zuccheri semplici, specialmente se assunti tutti assieme, proprio per la loro velocità di assorbimento provoca una compromissione della composizione corporea, con un aumento della percentuale di grasso.

Inversamente uno scarso apporto di carboidrati, (in particolare in soggetti sportivi) provoca inizialmente la riduzione delle scorte di glicogeno, in seguito una riduzione delle prestazioni sportive, e a lungo termine astenia.

Vi sono particolari piani alimentari che possono prevedere una riduzione dei carboidrati senza creare problematiche per l'atleta.

I Carboidrati

La razione della composizione glucidica varia in relazione a :

- Modificazioni della composizione corporea
- Preparazione ad eventi sportivi
- Ottimizzazione e recupero
- Periodo di allenamento
- Post infortunio

I Carboidrati

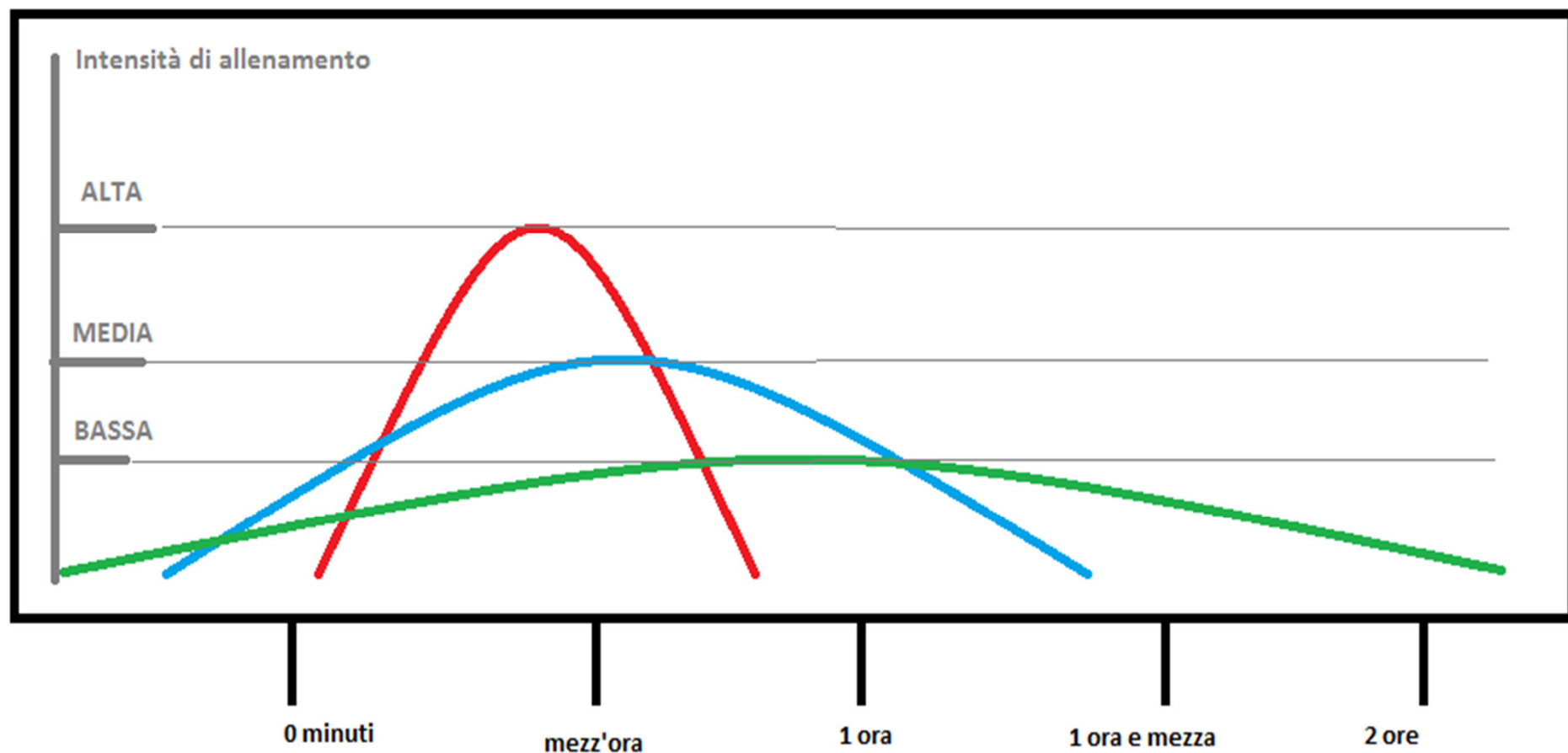
TEMPI:

Gli **zuccheri semplici** possono essere assunti fino a **10-15 minuti prima** di un allenamento

I **carboidrati complessi** devono essere assunti da **45 minuti ad un' ora prima**

E' possibile **utilizzarli assieme**, e si consiglia un'assunzione che va dalla **mezz'ora ai 45 minuti prima** dell'allenamento

Nel **post allenamento** un' assunzione di **zuccheri semplici** (effettuata il prima possibile) permette di recuperare velocemente le scorte di glicogeno e contrastare il catabolismo muscolare.



Carboidrati amidacei

Mix amidacei e zuccheri semplici

Zuccheri semplici

Le proteine



Le proteine

In chi pratica attività fisica le proteine sono necessarie a:

- Supportare i processi riparativi delle fibre muscolari danneggiate in risposta allo stimolo allenante;
- Supportare lo sviluppo della massa muscolare
- In parte minore a fornire energia

Le proteine

- Un nuovo programma di allenamento, può far aumentare la richiesta proteica.
- Generalmente non ci sono richieste maggiori di 2,0 gr. - 2,2 gr. di proteine per kg. di peso corporeo.

Questa richiesta può aumentare in seguito ad allenamenti mirati ad un aumento della massa muscolare.

Le proteine

- A parità di proteine ingerite, vi sono diversi fattori che intervengono nel loro metabolismo.
- Orari di consumo in relazione all'esercizio.
- Combinazione delle proteine con glucidi.
- Composizione aminoacidica e rapidità di assorbimento delle proteine consumate.

Le proteine

- Partecipano al costo energetico nelle attività di resistenza (3-5 %), circa 8-10 gr. per 1 ora di attività, circa 20-25 gr. per 2 ore di attività;
- Un ridotto apporto di carboidrati durante allenamenti intensi possono incrementare le richieste di proteine.

Le proteine

TEMPI:

Andrebbero assunte almeno un' ora e mezza **prima** dell'allenamento, specialmente se associate a quote lipidiche (carni grasse)

Nel **post allenamento** un'assunzione (effettuata preferibilmente **entro 45 minuti** *) sempre in associazione a zuccheri semplici , permette di sfruttare la finestra anabolica, per un riparazione più veloce del tessuto muscolare ed un incremento della massa magra.

*Studi recenti, hanno dimostrato che il periodo può essere superiore alle due ore

I lipidi

Nell'elaborazione di una dieta per soggetti sportivi, la percentuale di grassi, spesso non viene calcolata, ma è la rimanente percentuale dopo aver calcolato il fabbisogno glucidico e proteico.

Nel tiro a volo, invece l'apporto di grassi è molto importante !

I lipidi

In quelle discipline, in cui la concentrazione la fa da padrona, un corretto introito di grassi, associato a degli zuccheri o carboidrati, evita sbalzi di glicemia, in quanto i grassi rallentano l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo la glicemia più stabile.

I lipidi

In quelle discipline, in cui la concentrazione la fa da padrona, un corretto introito di grassi, associato a degli zuccheri o carboidrati, evita sbalzi di glicemia, in quanto i grassi rallentano l'assorbimento degli zuccheri, mantenendo la glicemia più stabile.



+



I lipidi

In quelle discipline, in cui si compete all'aperto, spesso con temperature molto basse, vi sarà un maggiore consumo di grassi, da parte del nostro metabolismo. Naturalmente andranno preferiti, grassi vegetali (insaturi) e quindi più digeribili, limitando invece quelli animali, più difficoltosi da digerire.



I lipidi

TEMPI:

Prima di un'attività intensa (aerobico-anaerobico)
Andrebbero assunte almeno due ore prima
dell'allenamento, per arrivare a 4 ore in caso di grassi fritti (sempre sconsigliati prima di un'attività)

In alcuni sport di lunga durata, o giornate di competizioni, come nel tiro a volo, possono essere utilizzati anche durante le competizioni, sia come fonte energetica, sia per modulare regolare l'assunzione di zuccheri.

La prima colazione

Deve contenere Carboidrati , proteine, grassi, fibre

Colazione dolce

Carboidrati	Latte normale o di soia	Oppure yogurt
Zuccheri semplici	Cereali integrali Meglio se in chicchi	Oppure Pane o Fette biscottate integrali
Fibre	Frutta, mousse di frutta, Frullati(latte e frutta)	Oppure marmellata meglio senza zuccheri aggiunti
Proteine	Formaggio (anche da spalmare	Oppure yogurt Greco Oppure tofu
Grassi	Noci, nocciole ,Mandorle.	grassi saturi(burro)

La prima colazione

Deve contenere Carboidrati , proteine, grassi, fibre

Colazione salata

<i>Carboidrati e Zuccheri semplici</i>	Pane, Pane integrale	gallette di riso gallette di farro
	Spremuta d'arancia	Succo di frutta
<i>Fibre</i>		
<i>Proteine</i>	Affettati (prosciutto, bresaola,ecc)	Uova, proteine in polvere
<i>Grassi</i>	Noci, nocciole , mandorle.	grassi saturi(burro)

La prima colazione se faccio un'attività fisica intensa di prima mattina

Dovrà avere una percentuale di carboidrati maggiore :

Succo di frutta , pane e marmellata, biscotti, miele, ecc

- Ridurrò di molto i grassi :

Eviterò quindi grandi quantità di frutta secca a guscio o formaggi grassi o affettati grassi.

- Eventuale porzione di proteine:

yogurt greco, ricotta, affettati magri

Al termine di un'attività fisica intensa di prima mattina

Al termine del primo allenamento della mattina:

Necessito di recuperare il prima possibile il glicogeno muscolare.

Prediligere un'alimentazione liquida

Succo di frutta o frutta o frullato con latte scremato

Parmigiano (contiene bcaa) e di facile digeribilità

•In caso di un secondo allenamento, aggiungere :

Barrette ai cereali, biscotti , ecc

Lo spuntino di metà mattina

- **Se non ci si allena**, serve principalmente ad evitare di arrivare troppo affamati a pranzo.

Consumare: Frutta secca a guscio, oppure uno yogurt greco, oppure un toast.

- **Se facciamo un allenamento tecnico**, serve a mantenere la giusta glicemia e mantenere alta la concentrazione.

Consumare:

Frutta fresca con frutta secca a guscio.

Oppure del cioccolato fondente

Oppure barrette proteiche,

Oppure un piccolo panino,

14:24 **Ricordarsi di bere molta acqua.**

PRANZO **se ti alleni nel primo pomeriggio(attività intensa)**

Se ti alleni nelle prime ore del pomeriggio, non è possibile consumare un pranzo completo. Per digerire un pasto completo occorrono almeno tre ore.

In questa fase un allenamento sportivo ostacolerebbe la digestione causando senso di pesantezza, nausea e malessere generale.

Ti alleni male e digerisci male.

PRANZO **se ti alleni nel primo pomeriggio(attività intensa)**

- Deve risultare “digeribile” e “leggero”, prediligere un primo, con pochi grassi.

Consumare : una porzione di pasta, o in alternativa di riso, o meglio ancora orzo o farro o altri cereali con un poco di olio e del parmigiano.

- Evitare la verdura o limitarla molto.

PRANZO **se ti alleni nel primo pomeriggio(tiro a volo)**

- Dovrà essere un pasto più completo, ma sempre facilmente digeribile.

Consumare : una porzione di pasta, o in alternativa di riso, condirla con una piccola quota proteica, come del pesce, o macinato di carne, o legumi.

- Una piccola porzione di verdura, prediligere la cotta perché più digeribile.

- Aggiungere un po' di proteine alla pasta, permette di rallentare l'assorbimento dei carboidrati, mantenendo la glicemia e l'energia più stabile.

PRANZO **se ti alleni nel tardo pomeriggio**

In caso di allenamento nel tardo pomeriggio:

Consumare :

Un pasto completo,

- Pasta o equivalenti (sempre sughi leggeri)
- Un secondo di carne (la bianca è più digeribile)
- Un contorno di verdura (cotta o cruda)

Niente dolci

Pre allenamento (sia intensa, sia tiro a volo)

L'idratazione è sempre fondamentale.

Il tempo di svuotamento gastrico è di circa un litro l'ora.

Lo svuotamento maggiore si ha quando lo stomaco ha 500 ml nello stomaco.

Bere almeno due - tre bicchieri di acqua, nella mezz'ora prima dell'evento (allenamento o gara)

Pre allenamento (alta intensità)

(Necessario se ci si allena dopo almeno 2,5 ore dal pranzo)

Assumere 30 - 45 minuti prima

Consumare :

Carboidrati complessi (pane, fette biscottate, cracker, gallette di riso, orzo , farro, ecc)

e

Zuccheri semplici (frutta, marmellata, miele, barrette energetiche, succhi di frutta.)

Combinazioni: Fette biscottate o pane, con marmellata o con miele, frutta e yogurt, barrette ai cereali.

Pre allenamento (tiro a volo)

(Necessario se ci si allena dopo almeno 2,5 ore dal pranzo)

Assumere 45 minuti prima

Consumare :

Carboidrati complessi (pane, fette biscottate, cracker, gallette di riso, orzo , farro, ecc)

e

Zuccheri semplici (frutta fresca o disidratata, marmellata, miele, barrette energetiche, succhi di frutta)

Grassi (Noci, mandorle, nocciole, cioccolato, burro di cocco)

Pre allenamento

Un **allenamento di potenza** richiederà principalmente un apporto di **zuccheri semplici**, anche come reintegro durante la performance.

Un **allenamento di resistenza** prediligerà dei **carboidrati complessi**, con una piccola quota di zuccheri semplici

Allenamenti misti dovranno prevedere un'assimilazione veloce (**zuccheri semplici**) assieme ad una più lenta (**carboidrati complessi-grassi**)

Se il soggetto deve dimagrire o mettere massa le indicazioni possono cambiare da situazione a situazione.

RAZIONI DI ATTESA

IN CASO DI ALLENAMENTI LUNGI O GARE CHE DURANO TUTTA LA GIORNATA, E QUAL'ORA NON SI AVESSERO ORARI PRECISI PER ORGANIZZARE I PASTI



Succo di frutta o bevanda energetica



Barrette ai cereali o barrette energetiche



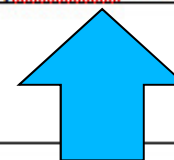
Acqua

Qualora si avesse sudato molto (più di due litri e mezzo) aggiungere un'integrazione di Sali minerali con sodio magnesio e potassio



Frutta disidratata e frutta secca a guscio

(Student mix)



Concentrazione

DOPO L'ATTIVITA' FISICA

Dopo una attività fisica, qualunque essa sia, l'organismo nell'immediato necessita e tollera meglio una alimentazione liquida o semiliquida o comunque costituita da alimenti ricchi di acqua, per reintegrare le perdite idriche da sudorazione; in misura più contenuta vanno reintegrate quote di energia e minerali consumati.

Dopo l'attività fisica

Il timing (tempo di assunzione) è essenziale

E' indiscussa l'importanza di assumere zuccheri semplici appena terminato l'allenamento (30 -45 minuti).

(riduce gli effetti infiammatori e migliora quelli immunitari contrastando l'overtraining!)

- Ci sono studi contrastanti per l'assunzione di una quota proteica nell'ora successiva all'allenamento (FINESTRA ANABOLICA) , sembra infatti che lo stimolo anabolico duri più a lungo.
- In ogni caso un'assunzione proteica migliora il recupero muscolare se l'allenamento è stato principalmente anaerobico.

Alimenti consigliabili dopo un allenamento sportivo principalmente aerobico

frutta fresca di stagione

dolci da forno

succhi di frutta

biscotti secchi

gelato alla frutta

fette biscottate con
marmellata

yogurt alla frutta

Barrette energetiche

Bevande energetiche

Alimenti consigliabili dopo un allenamento sportivo principalmente anaerobico

frutta fresca di stagione	e	grana o parmigiano
succhi di frutta	e	toast
pane con miele	e	ricotta
bevanda energetica	e	barretta proteica

Il pasto della sera

- Deve soddisfare le esigenze nutrizionali dell'atleta
- Deve completare gli apporti non soddisfatti nella giornata
- non deve eccedere nelle quantità.
- Consumare: Primo leggero, minestre, zuppe, (recupero acqua e Sali minerali), oppure pane o patate.
- Pietanza, non eccedere con le carni grasse, se l'atleta è particolarmente affaticato, prediligere pesce o carni bianche.
- Una porzione di verdura
- Dopocena, solo se passano più di 2 ore (cioccolato fondente)

Esempio di un pasto serale completo

- Zuppa (con verdure, legumi, patate oppure pasta o altri cereali) condito con olio e. v. a crudo e parmigiano
- carne (alternare le carni rosse alle carni bianche), oppure pesce (almeno due volte alla settimana), oppure uova oppure meno frequentemente formaggio e prosciutto.
- contorni di ortaggi freschi, insalate, verdure cotte
- frutta fresca di stagione oppure macedonia di frutta fresca e una porzione di gelato (se non ci sono problemi di peso)

INTEGRATORI

Sebbene se ne trovino molti in commercio, integratori capaci di aumentare le “capacità mentali” e la concentrazione in acuto sono ben pochi.

Vi sono però integratori che possono aiutare in generale lo stato mentale:

Il dimetilamminoetano (DMAE) è una sostanza nootropica, la cui efficacia è determinata da un incremento della concentrazione del neurotrasmettitore acetilcolina nel cervello.) è utilizzato principalmente per migliorare lo stato mentale, la concentrazione, il livello di attenzione, la vigilanza e la memoria.

INTEGRATORI

Colina

Acetil L-Carnitina

Alfa glicerolo fosfo colina

Migliorano le funzioni cerebrali in quanto sono precursori e trasportatori della Acetilcolina che è il neurotrasmettitore responsabile della trasmissione dei segnali nervosi.

Vitamina B12 e acido folico sono fondamentali per la salute delle cellule neuronali

INTEGRATORI

Ginko Biloba

E' una piante in grado di aumentare la circolazione sanguigna sia a livello periferico che cerebrale.

INTEGRATORI

Omega 3 Un consumo costante di acidi grassi permetterà un miglioramento delle funzioni cognitive e un rallentamento del loro declino.

Le fonti principali sono il salmone selvaggio e il pesce azzurro in generale.

Anche la frutta secca a guscio ne contiene, ma di qualità peggiore.

INTEGRATORI

Cioccolato fondente Se ne deve fare un consumo costante, ma in piccole quantità. Esso oltre a migliorare l'umore, (serotonina) riesce anche a ritardare il decadimento delle funzioni cognitive.

Occhio ai grassi, ne contiene molti !

INTEGRATORI

Glutamina gioca un importante ruolo nel processo di sintesi dei neurotrasmettitori cerebrali.

Di rilevante importanza, è l'effetto che la glutamina esplica sul metabolismo degli zuccheri come regolatore della gluconeogenesi (formazione di glucosio a partire da altri substrati) senza provocare variazione dell'insulina e del glucagone.

INTEGRATORI

Infine **La caffeina**, probabilmente quella che in acuto funziona meglio di tutti gli altri.

Aiuta ad aumentare la “alertness”, termine che possiamo tradurre con “prontezza”, o “soglia di attenzione”; inoltre “aiuta la concentrazione mentale”: purché se ne ingerisca un quantitativo pari ad almeno 75 mg (poco più di metà di quello contenuto in una tazzina di caffè), e non si superi la dose giornaliera di 300 mg.

INTEGRATORI

Caffeina, entra in circolo già dopo 45 minuti ed ha il suo picco dopo 120 minuti.

La durata degli effetti è di circa 2-4 ore.

In commercio si trovano integratori di caffeina anidra, con effetti più intensi, (vanno ridotte le dosi) ma meno duraturi.

Provoca diuresi.

CONCLUSIONI

**SIA CHE SIATE SPORTIVI AMATORIALI O PROFESSIONISTI
DOVETE RICORDARE CHE ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO
SONO DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA**

CHE CI AUGURIAMO SIA

D'ORO



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Inattività o infortunio come gestirli?

Nei periodi di riposo o in seguito ad infortuni, capita spesso che gli atleti **prendano diversi chili**, che dovranno poi perdere nel corso di diversi mesi di allenamento.

Inattività o infortunio come gestirli?

Un errore che spesso si compie è **ridurre drasticamente le calorie.**

Tutto ciò non deve essere fatto velocemente, sarebbe preferibile ridurle gradatamente, ma soprattutto portare l'atleta a non sentire fame in modo naturale.

Inattività o infortunio come gestirli?

Prima di tutto sarà fondamentale, andare a togliere tutti quegli alimenti molto dolci, come ad esempio, zucchero, bevande zuccherate, dolci, ecc. Essi infatti non saranno più utilizzati dal muscolo per le riserve di glicogeno, ma verranno metabolizzati immediatamente in acidi grassi. Li sostituiremo con proteine e grassi.

Inattività o infortunio come gestirli?

In questa prima fase, l'atleta dovrà combattere la voglia di dolce, derivata però soltanto dall'abitudine e dalla gola.

Tenendo infatti le calorie alte, spegneremo quel desiderio di fame dovuto alla diminuzione dei carboidrati.

Inattività o infortunio come gestirli?

Come secondo passo, andremo a ridurre le principali quote di carboidrati complessi, come ad esempio la colazione, che non avrà più grande importanza in atleti che si allenano meno, stessa cosa per il pasto serale.

Diventando a questo punto i pasti, costituiti principalmente da grassi e proteine, la fame, verrà percepita di meno, e l'introduzione calorica sarà adeguata al dispendio energetico.

Inattività o infortunio come gestirli?

Oltre a contenere il peso, questa metodica ha due vantaggi strettamente correlati :

Abitua il nostro fisico ad utilizzare più efficacemente i grassi come fonte energetica.

Permette una maggiore sensibilità agli zuccheri e l'insulina dal momento che riprendiamo ad utilizzarli.

Conclusioni

- ***l'alimentazione deve essere quanto più variata possibile***
- ***Cercare di fare sempre dei pasti con tutti i macronutrienti, a meno che non si debba fare attività fisica.***
- ***Programmare l'alimentazione in funzione dell'allenamento***
- ***Ricordarsi sempre cosa assumere PRIMA DURANTE E DOPO***
- ***Una corretta idratazione è fondamentale per il fisico e per la mente***
- ***Non ci sono alimenti magici in grado di farci vincere, ma ci sono alimenti in grado di farci perdere!***

CONCLUSIONI

**SIA CHE SIATE SPORTIVI AMATORIALI O PROFESSIONISTI
DOVETE RICORDARE CHE ALIMENTAZIONE E ALLENAMENTO
SONO DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA**

CHE CI AUGURIAMO SIA

D'ORO



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

