

**ALIMENTAZIONE E CONSIGLI TECNICI**  
**Maratona di Roma**

A qualche giorno dalla **Maratona ( di Roma )** tutto ormai è stato fatto o quasi, negli ultimi giorni si necessita di prestare attenzione a diversi aspetti inerenti la gara e questi possono esseri riassunti in:

- Alimentazione di scarico carboidrati nei primi giorni della settimana (fino a mercoledì)
- Alimentazione di carico carboidrati nei successivi 4 giorni (da giovedì alla colazione della domenica)
- Importanza dell'alimentazione e idratazione del sabato alla vigilia della gara
- Importanza della colazione e integrazione pre gara
- Rigenerazione organismo mediante inserimento di massaggi nei giorni prima della gara
- Analisi del percorso e impostazione tattica di gara ( ritmo gara )
- Gestione ottimale del riscaldamento pre gara

In allegato trovato tutto quello che vi serve in maniera dettagliato per poter gestire al meglio la Maratona di Firenze !

**[Scarica Consigli Alimentazione e Generali Maratona >>> scarica](#)**

In bocca al lupo!