



staisano.unimi.it



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO
SCUOLA DI SCIENZE MOTORIE

StaiSano! Training

Nel 2024 l'Università degli Studi di Milano compirà cento anni dalla sua creazione e per l'occasione la Facoltà di Medicina e Chirurgia ha varato il progetto “Stai Sano! Obiettivo 100 anni”, che ha come intento quello di diventare un punto di riferimento informativo, educativo e ricreativo per la popolazione milanese, soprattutto giovani, per invitarli a adottare uno stile di vita attivo.

Il progetto “Stai Sano! Obiettivo 100 anni” si propone di attuare una serie integrata di iniziative con il supporto attivo della Scuola di Scienze Motorie per la promozione di stili di vita salutari basati sull'attività fisica e sportiva.

In particolar modo, il 2024 segnerà la prima edizione della corsa podistica dell'Ateneo, la “StaiSano! RUN”, con l'obiettivo di dare una cadenza annuale. Questa si terrà il prossimo 5 maggio presso l'Idroscalo di Milano e sarà preceduta da una serie di appuntamenti/allenamenti dedicati alla preparazione di questa corsa non competitiva e gestiti da docenti e studenti della Scuola di Scienze Motorie. Tali appuntamenti/allenamenti, avranno cadenza settimanale a partire da sabato 9 marzo.

Questo il programma:

Data	Orario	Allenamento	I temi del dopo corsa
9 marzo	10:00-12:00	Il lungo lento	Introduzione all'atletica
16 marzo	10:00-12:00	Il fartlek	La giusta idratazione
23 marzo	10:00-12:00	Stile di vita attivo	La motivazione
	12:00-14:00 14:00-16:00		
6 aprile	10:00-12:00	Intermittente forza	L'alimentazione
13 aprile	10:00-12:00	Le ripetute	Il fumo



staisano.unimi.it

Data	Orario	Allenamento	I temi del dopo corsa
20 aprile	10:00-12:00	Il medio	Uso di internet e della tecnologia
27 aprile	10:00-12:00	Pre-gara	Igiene orale e salute sistemica

Luogo di ritrovo in zona Parco Sempione: Why Run Milano - Corso Sempione 6, Milano

Gli allenamenti si svolgeranno con qualsiasi condizione metereologica: si richiede gentilmente di comunicare l'interesse a partecipare alle attività tramite il seguente link: [ISCRIVITI](#).

La registrazione ci permetterà di inviarvi eventuali comunicazioni o cambiamenti relativi al programma.

Vi aspettiamo numerosi!