

CRISTINA FASCIOTTI



SCHEDA ATLETA

NOME Cristina **COGNOME** Fasciotti **DATA DI NASCITA** 10/12/1969 **CATEGORIA** SF45
ALTEZZA M 1.65 **PESO KG** 56 **FREQ. CARD A RIP.** 65 **SOCIETÀ** NRFISIOATLETICA A.D.
SPECIALITÀ corsa **TITOLO DI STUDIO** laurea **PROFESSIONE** avvocato **STATO CIVILE** nubile

ATLETICA LEGGERA

Quando hai cominciato a praticare l'atletica leggera? Da agosto 2015.

Quali motivazioni ti hanno spinto a iniziare? Necessità di praticare *sport*.

Preferisci allenarti in compagnia o da sola? Da sola.

Quando corri ti concentri: a) sul gesto atletico; b) sull'immagine interna; c) sull'ambiente circostante? Sull'ambiente circostante.

Quante volte ti alleni a settimana? 5 volte.

Com'è il tuo allenamento? 30' di corsa.

Quanti chilometri percorri a settimana? Circa 25 km.

Quante gare fai ogni anno? Per ora zero.

Esegui esercizi di *stretching*, ginnastica, *circuit training*, *yoga* o altro e con quale frequenza? Sì, 5 volte a settimana.

Hai un diario in cui annotare programmi, allenamenti, gare, *test*? No.

Quante e quali scarpe possiedi per allenamento e gare? 3 paia.

NUTRIZIONE E SALUTE

Come ti alimenti abitualmente? Non mangio carne.

Assumi integratori alimentari? No.

Le tue scelte dietetiche sono suggerite dal medico, dal dietologo, da riviste, personali o altro? Scelte personali.

Oltre alla tradizionale visita per certificato medico sportivo agonistico, ti sottoponi ad altri indagini come esami del sangue periodici e con quale frequenza? Ogni 8-10 mesi le analisi del sangue.

In genere i corridori, specialmente quelli di lunghe distanze, incorrono nel problema dell'anemia. È

anche il tuo caso o accusi altri disturbi? No.

In caso di problemi fisici a chi/che cosa ricorri? Ai medici.

Ti fai massaggiare abitualmente o solo in caso di infortuni? Dal fisioterapista una volta a settimana.

SPORT

Leggi libri e riviste di atletica leggera? No.

Segui trasmissioni televisive su questo *sport*? Si.

«L'importante non è vincere, ma partecipare con il massimo impegno e al limite delle proprie possibilità» (De Coubertin). Sei d'accordo? Si.

I tuoi obiettivi sportivi. Misurarmi con i miei limiti.

La tua famiglia condivide la tua passione sportiva? Si.

Nel tempo libero cosa c'è oltre all'atletica? Lavoro, figlia e amici.

STEFANO SEVERONI