



Simpozion de ergospirometrie

Performanța sub lupă: ergospirometria în sportul modern

DATA
16 octombrie 2026

INTERVAL
15:00–18:00

LOCAȚIA
FEFS

Ora	Program
15:00–15:15	Cuvânt introductiv Prof. univ. dr. Dan Gaita
15:20–15:40	Ergospirometria în sport: principii de bază și evaluarea cardiovasculară a efortului Lect. univ. dr. Andreea Dumitrescu
15:40–16:00	Respirația în efort: de la pragurile ventilatorii la limitarea performanței Prof. univ. dr. Ovidiu Fira Mladinescu
16:00–16:20	Metabolismul performanței: nutriția care schimbă rezultatele Conf. univ. dr. Nicoleta Mirica
16:20–16:30	Întrebări și discuții
16:30–16:50	De la ergospirometrie la antrenament: cum folosim datele pentru a optimiza performanța Andrei Dragomir, cercetător științific III
16:50–17:00	Întrebări și discuții
17:00–17:15	Pauză
17:15–18:00	Demonstrație practică
18:00	Încheiere