

# Atletica leggera

## Giovanni De Benedictis Specialità: Marcia

Atleta dallo stile impeccabile è stato ai vertici mondiali per un ventennio. Già campione europeo junior 1987 ha partecipato a ben 5 Olimpiadi da Seoul '88 ad Atene 2004. Storico il suo Bronzo all'Olimpiade di Barcellona, seguito l'anno successivo dall'argento ai campionati del Mondo di Stoccarda. Il regime alimentare della Zona lo ha accompagnato nella sua ultima avventura Olimpica.



- ✓ ***“Ho notato un grande miglioramento nei recuperi”***
- ✓ ***“Mi basta dormire molto meno e 7 ore per notte sono sufficienti”***
- ✓ ***“Complessivamente ho una migliore efficienza fisica generale”***
- ✓ ***Il suo consiglio:  
“è più facile e naturale di quanto si creda. Inizia subito!”***

- Nato il 08/01/1968 a Pescara
- 180cmx60 kg
- Medaglia di Bronzo Olimpiadi Barcellona 92
- Med.Argento camp.mondiali Stoccarda 1993
- Oro ai campionati europei indoor 92
- Argento ai campionati mondiali indoor 91
- Partecipazione a : 5 Olimpiadi(Seoul 88-Barcellona 92-Atlanta 96-Sydney 2000-Atene 2004 e a 6 campionati del mondo Tokyo 91-Stoccarda 2003-Goteborg 95-Atene 97-Siviglia 99-Edmonton 2001 e a 3 campionati europei Spalato 90-Helsinki 94 – Budapest 98
- Oro Giochi Mediterraneo 97(Bari)
- 29 titoli italiani assoluti
- 47 nazionali