



LIFE TIME MIAMI MARATHON AND HALF PRESENTED BY FP MOVEMENT

STAGE PROGRAMMING

FRIDAY

1:30–2:00 pm: Race Your Best Marathon Weekend

Hear race weekend tips involving nutrition, pre and post fueling, and yes, even how to best execute the Expo like a pro.

2:30–3:00 pm: Corre tu mejor maratón de fin de semana

Escucha consejos de cómo prepárate para antes y después de la carrera, incluyendo nutrición, alimentación y la mejor manera de ejecutar el Expo como todo un professional.

3:30–4:00 pm: Fueling peak performance: Nutrition for training, recovery, and overall health with Coach Anika

Unlock the secrets to running and feeling your best! Hear from experts about the key nutrients that fuel peak performance—and the ones most runners are unknowingly missing.

5:00–5:30 pm: Race Your Best Marathon Weekend

Hear race weekend tips involving nutrition, pre and post fueling, and yes, even how to best execute the Expo like a pro.

5:30–6:00 pm: Corre tu mejor maratón de fin de semana

Escucha consejos de cómo prepárate para antes y después de la carrera, incluyendo nutrición, alimentación y la mejor manera de ejecutar el Expo como todo un professional.