



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Sabato 28 novembre ore 15.00

Pontedera Sala Riunioni Nuovo Stadio Comunale Mannucci

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario dal titolo:

“Metodologia di sviluppo della forza nel velocista e sua valutazione”

Relatore: Prof. Andrea Presacane Collaboratore Nazionale Settore Velocità

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro
Ore 15.10 Intervento di Andrea Presacane

Il primo di due incontri volti a stabilire le migliori metodologie per l'allenamento dei velocisti. Quali metodiche devono essere utilizzate per lo sviluppo della forza? In quale periodo? Come possiamo valutare l'efficacia del lavoro?

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera