



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia



## **PROGETTO “ALLENIAMOCI PER ALLENARE”**

Il Comitato regionale Friuli Venezia Giulia organizza un convegno sulla Velocità avente per tema:

### **“LO SPRINT COME OSSESSIONE DEL TEMPO”**

- Percorsi di formazione tra esperienze autoctone e richiami esotici
- L'allenamento della Velocità, scelte strategiche ed opzioni quotidiane, sintesi tra cultura e buon senso.

**Relatore**  
**Alessandro NOCERA**

**PORDENONE**  
**SABATO 19 NOVEMBRE 2016**  
**PALAZZO CONI – Sala Grande p.t.**  
**Viale della Libertà 75**

**Programma:**

Ore **16.30** Accredito partecipanti

Ore **17.00** Inizio Convegno

**Quota di partecipazione:**

Euro 10,00 da versare al momento dell'accredito.

**Crediti formativi:** 0,5

\*\*\*\*\*

**Alessandro NOCERA**: torinese, 42 anni, quattrocentista da 47.5 alla metà degli anni '90, un percorso di studi classici e di storia contemporanea.

Allenatore dal 1999 di numerosi velocisti di livello internazionale tra i quali Daniela Graglia, olimpica a Sidney, Fabio Cerruti olimpico a Pechino e Londra, vicecampione europeo indoor sui 60 m. a Torino 2009, Giovanni Galbieri, Campione Europeo under 23 a Tallin 2015, Davide Manenti, olimpico a Londra e Rio de Janeiro oltre a Ferraro, Cattaneo e Tanzili, azzurri 2015.