

## SEMINARIO

# La notte è passata: l'allenamento durante la Fase 2 del Coronavirus, quale ripresa ?

Relatori:

*Stefano Serranò Allenatore Specialista – Giorgio Frinolli Allenatore Specialista- Emilio De Bonis allenatore Specialista - Federico Losani, Giovanni Longo, Gianni Bayram, Flavio Rambotti Allenatori Specialisti, Francesco Pignata, Claudia Tavelli allenatori specialisti*

Sabato 18 Aprile 2020

Videoconferenza con Zoom ore 13,45 – id & password verranno inviati entro 30 minuti dall'inizio del seminario

### Programma del seminario

ore 13:45 Apertura meeting

ore 14:00 Apertura seminario

ore 14:15 Emilio De Bonis: la ripresa dell'attività regionale, quali prospettive ?

Ore 14:45 Stefano Serranò: principi metodologici generali dell'allenamento di ripresa

ore 15:30 Emilio De Bonis: correre sul balcone, e poi ?

ore 16:15 Giorgio Frinolli: la velocità, come riprendere ?

ore 17:00 Gianni Bayram, Giovanni Longo, Federico Losani, Flavio Rambotti: riprendiamo a volare, prospettive per i salti

ore 17:45 Francesco Pignata, Claudia Tavelli: riprendiamo a lanciare

ore 18:30 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal **CR FIDAL Lazio**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 12,00 di venerdì 17 Aprile 2020 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it)
- il seminario si terrà in videoconferenza tramite Zoom. L'identificativo del meeting, unitamente alla password di accesso, verrà inviato via mail entro 30 minuti dall'inizio della videochiamata. Si precisa che la piattaforma sostiene fino ad un massimo di 100 connessioni.