

SEMINARIO

“Atletica che passione!” – Quali ponti gettare per unire il contributo tecnico degli specialisti con la motivazione degli atleti della categoria Master: la corsa.

Relatori:

Giuliano Baccani, *allenatore specialista*

Domenica 29 Ottobre 2017

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito – Via degli Arditi, 1 – Cecchignola, Roma

Programma del seminario

ore 09:30 Accredito dei partecipanti

ore 10:00 Apertura seminario

ore 10:15 Giuliano Baccani: allenamento della corsa negli atleti della categoria Master – considerazioni metodologiche generali

ore 11:00 Giuliano Baccani: allenamento della corsa negli atleti della categoria Master – proposta di pianificazione dell'allenamento

ore 12:00 atleti della categoria Master – esempi personali di motivazione all'allenamento

ore 12:30 esempio pratico di allenamento con controllo mediante cardiofrequenzimetro

ore 13:00 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 24,00 del 26 ottobre 2017 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.