

SEMINARIO

La Tecnica nelle discipline di corsa e ostacoli: metodologia dell'allenamento

Relatori:

Giorgio Frinolli, Allenatore Specialista - Gianni Tozzi Allenatore Specialista - Claudio Pannozzo Allenatore Specialista

Sabato 19 Ottobre 2019

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Aula CONI - Largo dei Portabandiera - Cecchignola ROMA

Programma del seminario

ore 13:30 Accredito dei partecipanti

ore 14:00 Apertura seminario

ore 14:15 Giorgio Frinolli: la tecnica di corsa nella velocità e i suoi effetti sulla performance

ore 15:15 Gianni Tozzi: la tecnica di corsa negli ostacoli e i suoi effetti sul valicamento della barriera

ore 16:15 Claudio Pannozzo: la tecnica di corsa nelle discipline di corsa prolungata e i suoi effetti sul metabolismo energetico

ore 17:15 Coffee Break

ore 17:30 esercitazioni pratiche

ore 19:00 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 del 16 Ottobre 2019 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 12,00 comprensivi di materiale didattico che verrà inviato via mail.