

SEMINARIO

Indicazioni metodologiche per l'allenamento della forza

Relatori:

Stefano Serranò, *Allenatore Specialista* – **Federico Losani** *Allenatore Specialista* – **Claudia Tavelli** *Allenatore Specialista*

Sabato 23 Novembre 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 Stefano Serranò: principi fisiologici e metodologici per una corretta esecuzione degli esercizi con sovraccarico

ore 15:15 Federico Losani: principi fisiologici e metodologici per una corretta esecuzione degli esercizi a carico naturale

ore 16:15 Claudia Tavelli: principi metodologici per una corretta esecuzione degli esercizi con sovraccarico per gli arti superiori

ore 17:15 Coffee Break

ore 17:30 considerazioni finali

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 24 del 21 Novembre 2019 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di materiale didattico che verrà inviato via mail.