

SEMINARIO

La Velocità: nuove tendenze metodologiche emergenti dal confronto con il resto del mondo.

Relatori:

Giorgio Frinolli, Allenatore Specialista – **Chiara Milardi**, Allenatore Specialista- **Emilio De Bonis**, Allenatore Specialista, Fiduciario Tecnico Regionale Lazio

Giovedì 4 Luglio 2019

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito – Aula Briefing – Via degli Arditi, 1 – Cecchignola ROMA

Programma del seminario

ore 17:00 Accredito dei partecipanti

ore 17:30 Apertura seminario

ore 17:35 Giorgio Frinolli: indicazioni metodologiche sull'allenamento della velocità

ore 18:35 Emilio De Bonis: la velocità nelle gare di resistenza, quale approccio metodologico per affrontare e superare l'apparente contraddizione

ore 19:35 Chiara Milardi: impatto delle nuove tendenze sull'allenamento e la prestazione di atleti evoluti

ore 20:30 Coffee Break

ore 20:45 Giorgio Frinolli: la velocità, cosa succede intorno a noi?

ore 21:45 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 01 Luglio 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.