

## SEMINARIO

### **Ampliare la Velocità: aumento della velocità nelle prestazioni dell' Atletica Leggera in relazione all'aumento dell'ampiezza del passo di corsa**

Relatori: **Emilio De Bonis**, *Allenatore Specialista - FTR Lazio*. - **Stefano Serranò**, *Allenatore Specialista* - **Francesco Pignata**, *Allenatore Specialista*

**Domenica 30 Maggio 2021**

Roma, Stadio delle Aquile, "Paolo Rosi" - Via dei Campi Sportivi

#### Programma del seminario

ore 09:00 Accredito dei partecipanti

ore 09:15 Apertura seminario

ore 09:30 Stefano Serranò: parametri di corsa e importanza del parametro ampiezza

ore 10:20 Emilio De Bonis: Ampiezza e incremento della velocità nella corsa prolungata

ore 11:10 evidenze neuromuscolari del parametro ampiezza: Eloisa Coiro, un caso pratico

ore 11:30 Stefano Serranò: rincorsa nei salti, relazione con ampiezza e velocità

ore 12:20 Francesco Pignata: velocità e lanci, caso pratico del Lancio del Giavellotto

ore 13:10 esercitazioni pratiche in campo

ore 14:00 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 di Giovedì 28 Maggio 2021 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it)
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accredito.