

SEMINARIO

L'allenamento della potenza aerobica nella marcia: fattori limitanti del gesto tecnico e differenze con l'allenamento della potenza aerobica nella corsa.

Relatori:

Piero Incalza, Advisor Mezzofondo e Maratona della FIDAL – **Orazio Romanzi**, allenatore specialista – **Fabrizio Mirabello**, allenatore.

Sabato 3 Dicembre 2016

Roma, Roma, Via Flaminia Nuova, 830 – Sala CIP

Programma del seminario

ore 14:30 Accredito dei partecipanti e saluti autorità.

ore 14:45 Apertura seminario: Flavio Rambotti, Responsabile Centro Studi & Formazione CR Lazio

ore 15:00 Orazio Romanzi: analisi del gesto tecnico della marcia e impatto sull'azione di corsa a elevate velocità.

ore 15:45 Piero Incalza: la potenza aerobica, definizione e principi fondamentali di allenamento – analisi tracciati cardiofrequenzimetro

ore 17:00 pausa caffè

ore 17:15 Fabrizio Mirabello: esperienze di allenamento di atlete pluricampionesse di categoria

ore 18:00 domande dei presenti e 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 1 dicembre 2016 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidal.it.
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accredito.



**Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Lazio www.fidallazio.org**

www.fidal.it

Via Flaminia Nuova, 830 • 00191 Roma • tel. 06 33221775 • fax 06 3340014 • e-mail cr.lazio@fidal.it