

## 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](mailto: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.