



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

## Venerdì 9 Giugno ore 19.00

*Firenze, Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana - Stadio Ridolfi*

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con la Direzione Tecnica Federale ed il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario in occasione dei **Campionati Italiani Juniores/Promesse** dal titolo:

### L'allenamento dei lanci

#### Programma

- Ore 19.00 - Introduzione di Elio Locatelli, *Direttore Tecnico "Alto livello"*, e Renzo Avogaro, *Fiduciario Tecnico Regionale*
- Ore 19.10 - **La programmazione per Peso e Disco da Allievi ad under 23**  
**Werner Goldman**, *Consultant squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL, già Allenatore degli atleti tedeschi Timmermann e Harting*
- Ore 20.15 - **Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori.** **Gaspare Pavei**, *biomeccanico collaboratore della squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL*

*La partecipazione al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera*