



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Domenica 25 agosto ore 14.30

Abbadia San Salvatore Sala Multimediale Comunale

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

'Notte prima delle gare....'

Relatori:	Prof. Renzo Avogaro	Fiduciario Tecnico Regionale
	Prof. Claudio Pannozzo	Collab. Nazionale Mezzofondo
	Prof. Arrigo Belli	Resp. Regionale Lanci
	Dr. Tommaso Mandriani	Psicologo

Orario: Ore 14.30 Introduzione
Ore 14.40 Intervento Claudio Pannozzo
Ore 15.10 Intervento Arrigo Belli
Ore 15.40 Intervento Renzo Avogaro
Ore 16.10 Intervento Tommaso Mandriani
Ore 16.40 Discussione

come prepararsi al meglio in vista di una gara; quando effettuare l'ultimo allenamento di qualità; come gestire la fase di Tapering; i consigli per il giorno precedente alla gara: un'analisi degli accorgimenti utilizzati per le varie specialità; il parere dello psicologo.

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