



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

## **Venerdì 26 agosto ore 14.30**

Sala riunioni Sporting College Arezzo

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e l'ASSITAL, organizza un convegno tecnico dal titolo:

### **“La gestione del lattato nei 400m”**

Relatori: **Vincenzo del Luca**, *collaboratore CONI-IMSS, Settore Tecnico Nazionale e Centro Studi FIDAL*

**Daniele Faraggiana**  
*Federazione Medico Sportiva Italiana*

Orario: Ore 14.30 Introduzione di Alessio Piscini, Renzo Avogaro  
Ore 14.40 Intervento di Vincenzo de Luca  
A seguire Intervento di Daniele Faraggiana  
Intervento di Luca Gatteschi

Crescita e deplezione del lattato durante la gara e dopo. Potenza e Capacità Lattacida: quando come e quanto allenarle? La ripartizione dello sforzo e il rapporto con la quantità di lattato. Il recupero a breve e medio termine

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