



SIMPOSIO

“L’ENDURANCE: ASPETTI METABOLICI E METODOLOGICI”

CAPO D’ORLANDO
29 OTTOBRE 2016 ORE 9,00

PROGRAMMA

SIMPOSIO

"L'ENDURANCE: ASPETTI METABOLICI E METODOLOGICI"

CAPO D'ORLANDO 29 OTTOBRE 2016

Chairman: Prof. Liga Salvatore

Ore 09,00 – 10,00 Accreditamento dei partecipanti al simposio

Ore 10,00 - 10,30 "Pianificazione annuale e mezzi di allenamento nel mezzofondo prolungato"
– Relatore: Prof. Polizzi Gaspare (Allenatore benemerito)

Ore 10,30 - 11,00 "Aspetti metabolici e metodologici nelle gare di lunga distanza" – Relatore:
Prof. Giaccone Marcello (Allenatore 3° livello)

Ore 11,00 - 11,30 "La scuola palermitana dell'allenamento in altitudine" – Relatore: Prof.
Polizzi Gaspare (Allenatore benemerito)

Ore 11,30 – 13,00 Question time

Ore 13,00 Ritiro attestati e crediti formativi