



Comitato Regionale Fidal Sicilia



## Seminario di aggiornamento

# Endurance: scienza e metodologia

## *Le basi scientifiche e metodologiche dell'allenamento*

Sabato 25 Febbraio 2012 ore 15:30

Sala multimediale del Pensionato Universitario

San Saverio via G. Di Cristina, 7 Palermo

Il seminario è rivolto ad allenatori, tecnici, istruttori, atleti, insegnanti di educazione fisica ed agli studenti di scienze motorie.

L'organizzazione è a cura del CUS Palermo in collaborazione con il Comitato Regionale Fidal Sicilia ed all'ASD G.S. Cosentino.

L'iscrizione si effettua all'atto dell'accreditamento al costo di 20€.

Le adesioni devono essere inviate a mezzo email entro il 23/02/2012 a: [eventsport@libero.it](mailto:eventsport@libero.it) specificando nome e cognome. A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Il seminario è valido per l'acquisizione dei crediti formativi Fidal.

### Relatori:

**Prof. Marcello Giaccone:** allenatore specialista di mezzofondo. Docente di atletica leggera presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Palermo

**Prof. Gaspare Polizzi:** allenatore nazionale specialista di mezzofondo.

### Programma:

ore 15:30 Accreditamento dei partecipanti.

ore 16:00 Le basi scientifiche dell'allenamento.

Relatore prof. Marcello Giaccone.

ore 17:00 Metodologia dell'allenamento del mezzofondo.

Relatore Prof. Gaspare Polizzi.

ore 18:00 Break aperitivo

ore 18:30 Dibattito.