



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE MOLISE**

## **INCONTRO TECNICO SUL MEZZOFONDO GIOVANILE**

### **LE PROBLEMATICHE DELLA PROGRAMMAZIONE DEL GIOVANE MEZZOFONDISTA**

*SABATO 15 DOMENICA 16 DICEMBRE 2012 CAMPOBASSO*

**RELATORE PROF. PIETRO ENDRIZZI**

**SABATO 15**

**SALA CONVEGNI CONI MOLISE**

RELAZIONI

- Ore 15,30 – 17,00
  1. I MEZZI E I METODI DI ALLENAMENTO DEL GIOVANE MEZZOFONDISTA
  
- Ore 17,00 – 18,00
  2. IL PIEDE, LA CORSA E LA SUA TECNICA
  
- Ore 18,00 – 18,30 Break
  
- Ore 18,30 – 20,00
  3. LA CORSA IN SALITA COME MEZZO IMPORTANTE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA

Al termine di ogni relazione i partecipanti potranno approfondire i temi proposti con domande e confronto su esperienze personali

**DOMENICA 16**

**CAMPO COMUNALE A.L. “NICOLA PALLADINO ”**

- Ore 9,30 – 12,30
  1. LEZIONE PRATICA

*Valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera*