

SEMINARIO

Attiviamoci! - Indicazioni pratiche per una attivazione pre-allenamento efficace ed efficiente, alla luce di una corretta terminologia descrittiva.

Relatori:

Luca Zanonì, Allenatore Specialista

Martedì 18 Maggio 2021

Stadio delle Terme - "Nando Martellini"

Programma del seminario

ore 15:00 Apertura seminario

ore 15:15 Esercitazioni di pre-atletismo generale: definizione, descrizione e scopo

ore 16:15 Esercitazioni di pre-atletismo specifico: definizione, descrizione e scopo

ore 17:15 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal **CR FIDAL Lazio**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 12,00 di Venerdì 14 Maggio 2021 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo del seminario è di € 15,00 che potranno essere saldati al momento dell'iscrizione