

SEMINARIO

Oltre le siepi: ipotesi di percorso ragionato per le gare delle siepi a partire dalle categorie giovanili.

Relatori:

Giuliano Baccani, Allenatore 4° Livello - Marco Cacciamani, Allenatore Specialista - Giorgia Di Paola, Allenatore Specialista - Carlo Festa, Allenatore

Martedì 6 Luglio 2021

Stadio delle Aquile - "Paolo Rosi"

Programma del seminario

ore 18:00 Apertura seminario

ore 18:15 Giuliano Baccani: la gara delle siepi, aspetti pratici generali della preparazione

ore 18:45 Marco Cacciamani: esercitazioni pratiche per le categorie giovanili

ore 19:15 Giorgia Di Paola: esercitazioni a carattere speciale e specifico

ore 19:45 Carlo Festa: la gara delle siepi, proposte di allenamento della distanza

ore 20:15 prova pratica di 1200 siepi con riviera facilitata per le categorie cadetti/e

ore 20:45 Giuliano Baccani: valutazione sintetica della prova

- 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 2 Luglio 2021 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo del seminario è di € 15,00 che potrà essere saldato al momento dell'iscrizione