

Sabato 1 Aprile ore 15.00

Firenze Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e l'ASSITAL, organizza un seminario dal titolo:

"La giusta misura" metodi e mezzi per lo sviluppo della forza

Relatore: Prof. Roberto Bonomi Collaboratore Nazionale Settore Velocità

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro
Ore 15.10 Intervento di Roberto Bonomi

Lo sviluppo della forza è il presupposto essenziale per tutte le specialità che richiedono rapidità nei movimenti. Il relatore analizza in quale misura deve essere applicata e con quali metodiche a partire dalle categorie giovanili

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera