

## SEMINARIO

# La forza resistente: considerazioni generali e modalità di allenamento

Relatori:

**Piero Incalza**, *allenatore specialista* – **Giuliano Baccani**, *allenatore specialista* – **Andrea Ceccarelli**, *allenatore specialista*, – **Emilio De Bonis**, *allenatore specialista*

Martedì 06 Giugno 2017

Exhibition & Talk Area Run Fest, Stadio dei Marmi "Pietro Mennea" – Roma

### Programma del seminario

ore 19:00 Accredito dei partecipanti

ore 19:10 Apertura seminario

ore 19:20 Piero Incalza: La forza resistente: definizione e considerazioni generali

ore 20:00 Giuliano Baccani: la forza resistente alla luce delle esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce

ore 20,40 Andrea Ceccarelli: allenamento della forza resistente sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce

ore 21,00 Emilio De Bonis: modalità di allenamento della forza resistente

- 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 24,00 del 30 maggio 2017 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it).
- La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.