

## Fidal Calabria e settore tecnico

**Sabato 24 Marzo, Santa Eufemia Lamezia (CZ)**

Presso la Sede Regionale della Confagricoltura Calabria – via Giorgio Pinna, 30.

### Convegno

***Lo sviluppo della forza dalle categorie giovanili alle assolute  
nelle specialità delle corse, salti e lanci.***

#### Programma:

Ore 9.30 - Accrediti

Ore 9.45 - Saluto del Presidente Ignazio Vita.

Ore 10.00 - Pasquale Mazzeo: cenni generali del Sistema Neuromuscolare.

Ore 11.00 - Francesco Ripa: lo sviluppo della forza nelle gare di Corsa Veloce.

Ore 12.00 - Maurizio Leone: lo sviluppo della forza nelle gare del Mezzo Fondo e Fondo.

Ore 13.00 Colazione di lavoro

Ore 14.15 - Vincenzo Caira: lo sviluppo della forza nei Salti.

Ore 15.15 - Domenico Pizzimenti: lo sviluppo della forza nei Lanci.

#### Sessione pratica:



Ore 16.30 - Esercitazioni pratiche con il bilanciere, nelle rispettive specialità.

Per Motivi organizzativi è necessaria la preventiva adesione al convegno, comunicando il proprio nominativo al CR Calabria all'indirizzo mail [cr.calabria@fidal.it](mailto:cr.calabria@fidal.it)

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi.