



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano



**Domenica 2 Dicembre ore 9.00**

Firenze Sala Riunioni Stadio Ridolfi

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

# **“Programmazione dell’allenamento per lanciatori”**

Relatore: Prof. Francesco Angius Collaboratore Settore Lanci FIDAL

Orario: Ore 9.00 Introduzione  
Ore 9.15 Intervento di Francesco Angius  
Ore 11.00 Tavola rotonda e discussione

***Prima di due parti relative alle metodiche e alle tempistiche necessarie per l’allenamento di un lanciatore di elevata qualificazione. I concetti generali della scienza dell’allenamento***

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