

## 3° LIVELLO TECNICO ALLENATORI SPECIALISTI GRUPPI DI SPECIALITA'

2° Incontro: 8-9 marzo 2019 – Venaria Reale (Torino)

### MEZZOFONDO FONDO e MARCIA

Venerdì 8 marzo	18.00 –20.00	Modello fisiologico e allenamento dei 5.000-10.000 e Mezza Maratona	Renato Canova
	21:00-23:00	Programmazione e pianificazione dei 5.000 e 10.000 + microcicli	
Sabato 9 marzo	09.00 –13.00	Convegno Tecnico – Correre? Gesto semplice, miscela complessa... Mezzofondo prolungato, Cross, Strada, Montagna: territori di confine Lo sviluppo neuromuscolare nelle discipline di endurance Allenamento in quota: fisiologia, utilità, precauzioni, metodologia	Tito Tiberti Claudio Pannozzo Renato Canova
		15:00-19:00	
Domenica 10 marzo		CAMPIONATI ITALIANI di CROSS (facoltativo)	

## 2° Incontro: 16-17 marzo 2019 - CPO FORMIA

**VELOCITA' OSTACOLI**  
**SALTI e Prove Multiple**
**Velocità Ostacoli**

Sabato 16 marzo	09.00 –13.00	- Tecnica e ritmica nelle gare di corsa veloce con ostacoli: l'esperienza del modello cubano. - Esercitazioni tecniche	Gianni Tozzi Santiago Antunez
	15.00 –19.00	- L'allenamento della forza nei 100 e 200 metri - L'allenamento della forza nei 400 metri - La strategia dello sviluppo della forza nello sprinter di elevata qualificazione e variazione dei contenuti dei mezzi e dei metodi d'allenamento all'interno di una strategia pluriennale della forza - parte pratica: tecnica e didattica delle principali esercitazioni per lo sviluppo della forza	Filippo Di Mulo
Domenica 17 marzo	09.00 –13.00	- Il "modello ritmico" e le esercitazioni di corsa rapida e ampia, mezzi essenziali per la verifica, il controllo e la guida dell'allenamento dello sprinter. Collocazione delle esercitazioni ritmiche e dei vari mezzi dell'allenamento per lo sviluppo della frequenza e dell'ampiezza nel piano di allenamento annuale - Parte pratica: Analisi tecnica e didattica della corsa rapida e ampia	Filippo Di Mulo

**Salto e Prove Multiple**

Sabato 16 marzo	09.00 - 10.00 10.00 – 11.00 11.00 - 13.00	L'allenamento della forza reattiva nei salti L'allenamento della forza nei salti in estensione Il balzo: mezzo fondamentale nell'allenamento dei salti	Wolfgang Rizdorf Elio Locatelli Claudio Mazzaufu
	15.00 -16.30 16.30 -18.30	L'allenamento della velocità nei salti in estensione La tecnica e la didattica del Salto in Alto	Elio Locatelli Wolfgang Rizdorf
Domenica 17 marzo	09.00 –12.30	La tecnica e la didattica del Salto con l'Asta	Vitaly Petrov
	12.30 –13.00	Conclusioni	Elio Locatelli

**2° Incontro: 16-17 marzo 2019 - CPO TIRRENIA****LANCI**

Sabato 16 marzo	09.00 –11.00	Tecniche di sollevamento con riferimento alle conseguenze degli errori	Andrea Umili e Gianluca Rosi
	11.00-13.00	Tecnica e didattica del Lancio del Disco	Francesco Angius
	14.00 –16.00	Supporto nutrizionale per il lanciatore di alto livello	Elena Casiraghi
	16.30-18.30	L'evoluzione dell'allenamento del giovane lanciatore – da Allievo a ...	Francesco Angius
Domenica 17 marzo	09.00 –11.00	Tecnica e didattica del Lancio del Martello	Renzo Roverato e Nicola Vizzoni
	11.00 –13.00	Esercitazioni pratiche di lancio del Martello e del Disco	Francesco Angius Renzo Roverato Nicola Vizzoni