

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

**4° Incontro: 26 – 27 ottobre 2019 – Grosseto**

### MEZZOFONDO FONDO e MARCIA

|                        |               |  |  |
|------------------------|---------------|--|--|
| Sabato<br>26 ottobre   | 10.00 – 11.30 | Aula<br>Valutazione ecologica (nell'ambiente di performance) dell'atleta   | Luca Ruggiero                              |
|                        | 11.30-13.00   | Test su campo<br>Misurazione parametri spazio-temporali tramite video e feedback qualitativo all'atleta: video analisi – misurazione inerziale – utilizzo di accelerometri | Luca Ruggiero                              |
|                        |               |  |  |
|                        | 14.00-16.00   | Aula<br>Esperienze di allenamento nella marcia con atleti di alto livello  | Alessandro Gandellini<br>Gianni Perricelli |
|                        | 16.30-18.30   | Aula<br>Analisi e spiegazione dei dati ottenuti nella parte pratica  | Luca Ruggiero                              |
|                        |               |  |  |
|                        | 21.30-23.00   | Aula<br>Test metabolici per le gare di endurance: dalla teoria alla pratica  | Stefano Righetti                           |
|                        |               |  |  |
| Domenica<br>27 ottobre | 09.00-10.00   | Prova pratica sul campo<br>Test incrementale   | Stefano Righetti                           |
|                        | 10.00-12.00   | Aula<br>Elaborazione dei dati, loro lettura ed utilizzo pratico  | Stefano Righetti                           |