



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Sabato 12 dicembre ore 10.30

Firenze Stadio Ridolfi Sala Riunioni C.R. FIDAL

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario dal titolo:

“Modelli tecnici nella preparazione della corsa con ostacoli”

Relatore: Prof. Gianni Tozzi Collaboratore Nazionale Settore Ostacoli

Orario: Ore 10.30 Introduzione di Ilaria Ceccarelli
Ore 10.45 Intervento di Gianni Tozzi
Ore 13.15 pausa
Ore 14.30 Sessione pratica

Vengono illustrati i mezzi di allenamento specifici per i 100 e 110 ostacoli. Le linee guida per la preparazione e per la specializzazione tenendo conto dell'età e del livello degli atleti allenati

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