



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Mercoledì 26 Agosto ore 14.30

Sala Riunioni Fattoria la Principina Grosseto

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

**“Rigenerazione e allenamento: il giusto recupero
nelle specialità di endurance”**

Relatori: Prof. Claudio Pannozzo Staff tecnico regionale
Prof. Marco Ugolini Staff tecnico regionale
Prof.ssa Ida Nicolini Staff tecnico regionale

Introduzione: Roberto Mazzantini

Orario: Ore 14.30 Introduzione di Roberto Mazzantini
Ore 14.50 Intervento di Claudio Pannozzo
Ore 15.25 Intervento di Marco Ugolini
Ore 16.00 Intervento di Ida Nicolini

Tutto quanto riguarda il recupero nelle specialità di resistenza. Il recupero nutrizionale, il reintegro dei liquidi e dei sali e i giusti tempi di recupero dopo allenamenti e gare. Come ottenere il massimo dagli atleti.

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