



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

**Domenica 29 novembre ore 9,45**

Pontedera Sala Riunioni Nuovo Stadio Comunale Mannucci

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

# **“Metodologia di sviluppo della forza nel velocista e sua valutazione”**

Relatore: Prof. Andrea Presacane Collaboratore Nazionale Settore Velocità

*Il primo di due incontri volti a stabilire le migliori metodologie per l’allenamento dei velocisti. Quali metodiche devono essere utilizzate per lo sviluppo della forza? In quale periodo? Come possiamo valutare l’efficacia del lavoro?*

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