



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **LOMBARDIA**

IL SETTORE TECNICO DELLA LOMBARDIA ORGANIZZA UN SEMINARIO

BERGAMO - SABATO 17 OTTOBRE 2015

RELATORE: ALESSANDRO NOCERA

PALAZZO CONI (ORE 15,00/17,00)

- *Lo sprint da Formia a Toronto: sintesi delle esperienze della "scuola italiana di velocità" e le nuove strade aperte dalle proposte di matrice nord americana*
- *Che cosa è meglio non fare con i giovani: individuazione dei mezzi di allenamento che non pregiudichino il proseguimento "virtuoso" dell'attività*



IMPIANTO INDOOR (17,00/19,00)

- *Proposta di esercitazioni tecniche*
- *La forma dell'accelerazione*

Il convegno da diritto a 0,5 crediti formativi.

FTR LOMBARDIA

Bruno Pinzin