



# Allenarsi per Crescere

Convegno sulle metodologie di allenamento  
dei giovani mezzofondisti

RELATORI: LUCIO GIGLIOTTI - PIERINO ENDRIZZI



**CAGLIARI 29 – 30 MARZO 2014**

**SABATO 29 MARZO** 16.00 – 19.00 sala convegni CUS CA – Via Is Mirrionis  
Prof. Lucio Gigliotti *programmazione dell'allenamento per giovani mezzofondisti*

**DOMENICA 30 MARZO** 8.30 – 11.00 stadio di Atletica Leggera Viale Diaz  
Prof. Pierino Endrizzi *dalla teoria alla pratica: didattica delle esercitazioni*