

# La potenza aerobica

dalla fisiologia

all'allenamento



NEMBRO – 18 giugno 2024

Auditorium Modernissimo – Piazza Libertà  
accrediti ore 20:00 inizio 20:15



**STEFANO RIGHETTI**

*Potenza aerobica e velocità aerobica massima: cosa dice la scienza?*



**SILVANO DANZI**

*Applicazione pratica dei test di valutazione funzionale per la potenza aerobica, l'esperienza con Pietro Arese*



**GIANNI GHIDINI**

*Lo sviluppo della potenza aerobica nei diversi cicli di allenamento nel mezzofondo veloce.*

ISCRIZIONI ENTRO IL 16/6/2024 A  
[SERGIO.PREVITALI@GMAIL.COM](mailto:SERGIO.PREVITALI@GMAIL.COM)  
IL CONVEGNO VALE 0,5 CREDITI FIDAL

atletica  
italiana

FIDAL  
CENTRO  
STUDI &  
RICERCHE