

EVOLUZIONE DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO E APPLICAZIONE ALLA PROGRAMMAZIONE DEL MEZZOFONDISTA

ABSTRACT

IL RELATORE, DOPO UNA CARRELLATA SULL'EVOLUZIONE STORICA DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO E SULLE PROPOSIZIONI DEI PRINCIPALI AUTORI, ENTRA NEL MERITO DELLE VARIE TIPOLOGIE DI PERIODIZZAZIONE APPLICABILI AL MEZZOFONDISTA, NONCHÉ ALL'APPROFONDIMENTO DEI METODI POLARIZZATO E NORVEGESE, ULTIMA FRONTIERA NELL'AMBITO DEL TRAINING DI MEZZOFONDO.

FABRIZIO ANSELMO

DIPLOMATO ISEF E LAUREATO IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ FISICHE E SPORTIVE ALL'UNIVERSITÀ DI BORGOGNA (DIGIONE).

TECNICO NAZIONALE SPECIALISTA PER IL MEZZOFONDO
DOCENTE IN SCIENZE MOTORIE - UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'INSUBRIA.

GIÀ REFERENTE FIDAL NAZIONALE SETTORE CORSA IN MONTAGNA E MEZZOFONDO. COLLABORATORE DELLA DIREZIONE SCIENTIFICA DELLA FIDAL PER LA VALUTAZIONE FUNZIONALE METABOLICA.
COLLABORA CON IL CENTRO STUDI DELLA FEDERAZIONE DAL 2020.

AUTORE DI DIVERSI ARTICOLI E PUBBLICAZIONI PER RIVISTE E SITI INTERNET SPECIALIZZATI NELLA CORSA DI ENDURANCE.
HA PUBBLICATO CON ATLETICASTUDI I VOLUMI SUL "TRAINING IN ALTITUDINE" E IL "MANUALE DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE".

COME ALLENATORE HA PORTATO, IN SPECIALITÀ DI MEZZOFONDO, NUMEROSI ATLETI ALLA MAGLIA AZZURRA.

EVOLUZIONE DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO E APPLICAZIONE ALLA PROGRAMMAZIONE DEL MEZZOFONDISTA

WEBINAR SU PIATTAFORMA ZOOM
MERCOLEDÌ 29 APRILE 2026 - ORE 20:30
CREDITI FORMATIVI: 0,5 PER I TECNICI TESSERATI FIDAL

INFO E ISCRIZIONI:
EMILIAROMAGNA.FIDAL.IT > FORMAZIONE > CONVEGNI E AGGIORNAMENTI
CHIUSURA ISCRIZIONI: 23 APRILE 2026

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:
10€ TECNICI TESSERATI IN EMILIA ROMAGNA
15€ TECNICI TESSERATI FUORI REGIONE
PAGAMENTO TRAMITE BONIFICO: IBAN IT16T0100502400000000070006