

RADUNO PROVINCIALE

TEMA: Mezzofondo



Sabato 21 marzo 2026

C/o Campo Scuola CONI
di Alessandria
Dalle ore 15.00 alle ore 18.00

**Ai Tecnici FIDAL partecipanti
verranno riconosciuti 0,25 crediti**

Argomenti e Relatori

- **La periodizzazione dell'allenamento. Come programmare una stagione agonistica.**
Tecnico Berrino Stefano
- **Tecnica di corsa. Esercizi di mobilità, esplosività e forza.**
Tecnico Labate Francesco.
- **Metodologie di allenamento dalla teoria alla pratica.**
Prof. Di Pietro Maurizio.

Sono invitati a partecipare tutti gli atleti delle Categorie Ragazzi/Cadetti/Allievi delle Società della Provincia di Alessandria in regola con il tesseramento alla FIDAL anno 2026 ed i loro Tecnici/Allenatori.