



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

hic sunt futura

CONVEGNO

TRAIL RUN ED ENDURANCE: CARICO DI ALLENAMENTO, ADATTAMENTI FISILOGICI E GESTIONE DELLE EMOZIONI NELLA PERFORMANCE SPORTIVA

“Programmazione e Controllo
dell’Allenamento nell’Endurance:
Approccio Integrato tra Variabili
Fisiologiche e Processi Emotivi”



**Palazzo Fantoni
Gemona del Friuli (UD)**



10 aprile 2026



11.00 – 13.00



Nicola Giovanelli
Ricercatore Scienza dello Sport



Massimo Magnani
Tecnico FIDAL



Samantha Zago
Psicologa Comportamentale

Organizzato da:



La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai
Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera



Denis Ceschia
denis.ceschia@uniud.it



Stefano Scaini
3332333796
scaini@meetinglignano.com