IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
FRIULI VENEZIA GIULIA

TRAINING CAMP 2.0

LIGNANO SABBIADORO (UD) & BIBIONE

20 › 22 NOVEMBRE 2026



VENERDÌ 20 NOVEMBRE

Sede: *"Bella Italia & EFA Village" – Lignano Sabbiadoro*

15:30 – 18:30 Consegna diplomi nuovi tecnici **"Corso Istruttori 2026".**

18:15 – 19:30 Conferenza per atleti:
"Incontro con l'atleta della Nazionale Italiana di Atletica Leggera Giada Carmassi".
Modera Alberto Bertolotto, giornalista.

18:30 – 19:45 Conferenza per tecnici (0,5 crediti formativi):
"La programmazione delle Prove Multiple nel passaggio dalla categoria U16 alla U18".
Relatore: prof. Marco Andreatta, tecnico referente Prove Multiple FIDAL Nazionale.
Modera: prof.ssa Mara Nespolo (Settore Prove Multiple e Formazione FIDAL FVG) e dott. Diego Cafagna (Fiduciario Tecnico Regionale FIDAL FVG e tecnico nazionale per lo Sviluppo Tecnico Territoriale Federale).

SABATO 21 NOVEMBRE

Sede Mattina: Campo sportivo di Bibione
(Mezzofondo e marcia strada/pista)

09:00 – 12:00 Esercitazioni tecnico-pratiche per la **specialità delle prove multiple.**
A cura di Marco Andreatta, tecnico referente Prove Multiple FIDAL Nazionale.

Allenamento per settori/specialità
(campo sportivo di Bibione / strada e/o spiaggia di Lignano).

*Crediti formativi: **0,5 (tecnici con atleti) – 0,25 (senza atleti)***



Sede Pomeriggio:
"Bella Italia & EFA Village" – Lignano Sabbiadoro

15:00 – 19:00 **Lavori in Work Station**
(0,5 crediti formativi)

Metodi e organizzazione della preparazione fisica e sportiva in palestra
Prof. Valerio Forgiarini – Dott.ssa Martina Rebellato

Water Training: l'allenamento in acqua
Prof.ssa Mara Nespolo – Dott. Diego Cafagna

Utilizzo dell'OptoJump per il monitoraggio prestativo e gestione dei balzi
Dott. Andrea Matarazzo - Andrea Fogliato – Matteo Chiaradia

Sviluppo della mobilità articolare attraverso l'utilizzo degli ostacoli
Prof. Alessandro Brondani – Renata Toffolo

DOMENICA 22 NOVEMBRE

Sede: Campo sportivo di Bibione
(Mezzofondo e marcia strada/pista)

09:00 – 12:00 **Allenamento per settori/specialità**
(campo sportivo di Bibione e/o strada e/o spiaggia di Lignano).

Crediti formativi:
0,5 (tecnici con atleti) – 0,25 (senza atleti)

INFORMAZIONI UTILI & ACCREDITI

Iscrizione: Gratuita sul posto per tutti i partecipanti.

GIORNO	ORARIO	LUOGO ACCREDITI
Venerdì 20	**17:45**	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Sabato 21 (Mattino)	**08:45**	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Sabato 21 (Mattino)	**09:00**	Campo sportivo di atletica, **Bibione**
Sabato 21 (Pomeriggio)	**14:45**	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Domenica 22 (Mattino)	**08:45**	"Bella Italia & EFA Village" (Palazzina Sole e Mare), Lignano S.
Domenica 22 (Mattino)	**09:00**	Campo sportivo di atletica, **Bibione**

info FTR Diego Cafagna
331 3608245

LUPIGNANUM Friuli Track & Field

PISTA PIANO SVILUPPO TALENTO

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE