

RADUNI DI ALLENAMENTO E FORMAZIONE TECNICA 2024

Progetto a cura del SETTORE MASTER del C.R. FIDAL FVG
e della responsabile MASTER del C.P. FIDAL PORDENONE

La FIDAL nazionale, dal 2018 annovera tra le sue discipline il Nordic Walking, quest'anno il Comitato regionale ha presentato il progetto “FIDAL FVG NORDIC WALKING PARK” e al fine di diffonderne la pratica è stato programmato

Venerdi' 17 maggio 2024

il 4° Raduno MASTER FVG 2024 presso il campo sportivo di Biauzzo - Via Codroipo, 10 - 33033 Baiauzzo - Codroipo (UD) all'interno della manifestazione “Tagliamento Sport & Salute” organizzata dal Comune di Codroipo e dal Comune di San Vito al Tagliamento.

Il raduno è aperto a tutti i tesserati FIDAL e rivolto a TUTTE LE CATEGORIE MASTER con la seguente programmazione:

18.00 – Ritrovo

18.15 - Presentazione progetto – Lucio Poletto – Vice Presidente vicario Fidal FVG

18.30 – 1° parte teorica: “Il Nordic Walking, tra recupero funzionale, forma di allenamento sportivo e quale possibile disciplina sportiva-agonistica”

2°-3°-4° parte pratica: “Tecniche di base sull'utilizzo e con l'utilizzo dei bastoncini”-“Elementi dinamici di spinta, con l'utilizzo dei bastoncini, in chiave sportiva, come preparazione atletica all'agonismo”-“Camminata con bastoncini su percorso”

Gli atleti saranno seguiti dal Tecnico Istruttore 2° liv. LIBERTAS-formatore di disciplina Rossella Viol.

Seguirà ristoro.

Per una migliore organizzazione (predisposizione bastoncini, ecc.), ricordiamo di trasmettere adesione via mail al seguente indirizzo:

iacuzzopiergiorgio@gmail.com oppure con un messaggio nel gruppo WhatsApp “ATLETICA MASTER FVG” al numero 348 0935547 (Erika Bagatin).

06/05/2024



Progetto sostenuto da: