

## ***Voltando pesi per forza di poppa- principi teorici ed esempi pratici delle esercitazioni di pesistica per l'Atletica Leggera.***

**Relatori: Federico Apolloni** – Tecnico III Livello FIDAL, responsabile nel settore assoluto del Lancio del Disco - **Stefano Serranò** – Tecnico III Livello World Athletic, Referente recupero funzionale alto livello della FIDAL

**Sabato, 31 Gennaio 2026**

Centro Polisportivo delle Fiamme Gialle, Via Croviana, 120 – Castelporziano - ROMA

**PRESENZA e WEBINAR**

ore 10:30 Accredito dei partecipanti

ore 10:45 **Stefano Serranò**: riepilogo dei principi teorici dell'allenamento con sovraccarichi

ore 11:45 **Federico Apolloni**: esercitazione pratiche per una corretta esecuzione delle esercitazioni di pesistica

ore 13:00 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato congiuntamente dal CR FIDAL Lazio e in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, ed è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 29 Gennaio 2026 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it).
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 25,00 che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'**IBAN: IT391 01005 03309 000000005017 – causale: SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio**. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario.