



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 Croiana, 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.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 25,00 che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'**IBAN: IT39I 01005 03309 000000005017** – **causa: SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio**. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi ai seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario.



**Federazione italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Lazio <http://lazio.fidal.it>**

www.fidal.it

Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail cr.lazio@fidal.it