



SEMINARIO TECNICO
Sabato 21 marzo 2026
ore 14.30

**c/o Centro Comunale
Polivalente via Roccolo 10
BRUSAPORTO (BG)**

“LANCIARE PESANTE E LEGGERO”

Prof. FRANCESCO ANGIUS

Lanciare con attrezzi leggeri e pesanti porta a pensare che, lanciare l'attrezzo pesante comporti il diventare più forti e leggero per diventare più veloci. Sebbene questo sia vero, lanciare attrezzi diversi implica molto di più...

Iscrizioni: aleweight62@gmail.com entro le ore 12 di martedì 17 marzo 2026

La partecipazione all'incontro assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.