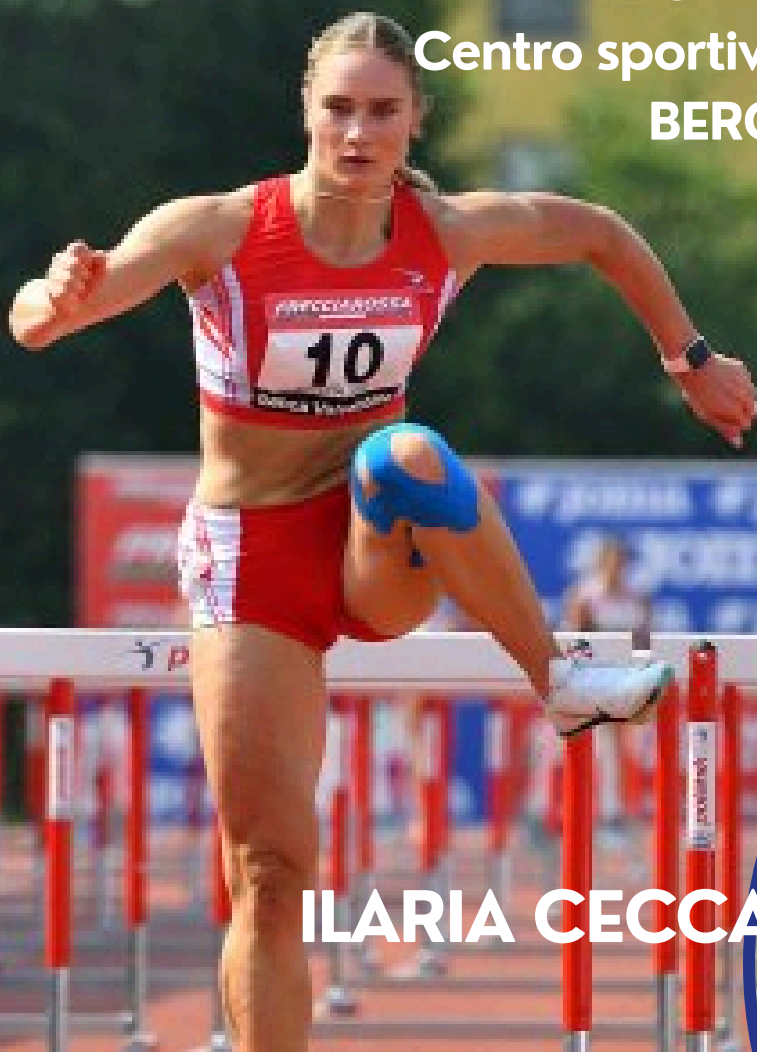


DOMENICA 12 APRILE

ORE 9.30

**Centro sportivo via delle Valli
BERGAMO**



ILARIA CECCARELLI



GLI OSTACOLI:

La componente ritmica nelle corse con ostacoli

Nelle corse con ostacoli, il ritmo non è solo un semplice dettaglio tecnico: è il motore che trasforma una serie di salti in un'unica azione fluida e continua. Se perdi il ritmo, perdi la velocità; se perdi la velocità, gli ostacoli (alti o bassi) diventano muri insormontabili...

L'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata per mail a: faustofrigerio815@gmail.com entro mercoledì 08 aprile da ogni singolo partecipante indicando Nome/Cognome indirizzo mail e numero di tessera Fidal

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.