

Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il Comitato Provinciale di Brescia organizza all'interno del progetto *formazione e territorio* un incontro dedicato alla metodologia dell'allenamento nella corsa e nella corsa in montagna:

Allenarsi bene: metodo facile per prepararsi a una gara

Giovedì 07 maggio 2026
Auditorium civico P.le. On. Aldo Caprani
MALEGNO (BS)

Relatori: Paolo Germanetto
Introduce e modera: Dott. Carlo Damioli

Descrizione dell'intervento:

L'incontro si propone di offrire una visione chiara, aggiornata e applicabile dei principi fondamentali della metodologia dell'allenamento nella corsa. Verranno approfonditi i concetti di gestione del carico, adattamento fisiologico allo sforzo, organizzazione dell'allenamento e corretta alternanza tra stimolo e recupero, con l'obiettivo di migliorare la prestazione nel rispetto dell'equilibrio funzionale dell'atleta.

Modalità dell'intervento:

Ore 20.15: Accredito partecipanti
Ore 20.30: Introduzione dott. Carlo Damioli
Ore 20.45: Esposizione di Paolo Germanetto
Ore 22:00: Chiusura dell'incontro

ATTENZIONE: la partecipazione è libera e gratuita, i tecnici dovranno iscriversi tramite mail, (settoreassoluto@fidalbrescia.it) entro lunedì 04 maggio 2026, indicando le proprie generalità, la mail, il numero di telefono e il codice di tessera FIDAL, al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

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