



**atletica  
italiana**



**Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza all'interno del progetto *formazione e in-formazione* un Webinar sul tema:**

## ***Report test lattato*** ***Serata di "restituzione"***

**Giovedì 19 marzo 2026**

**Relatore: Prof. Marco Tengattini**

**Dott. Stefano Righetti**

**Introduce e modera: Luca del Curto** (*referente settore mezzofondo Fidal Lombardia*)

---

Descrizione dell'intervento:

Nell'incontro verranno analizzati i test effettuati nella giornata del 07 marzo e verrà esposto ai tecnici presenti come viene determinata la capacità aerobica, la soglia anaerobica e come possono essere pianificati i ritmi di allenamento in modo scientifico.

Modalità dell'intervento:

Ore 20.30: Accredito partecipanti

Ore 20.45: Introduzione e presentazione di Luca del Curto

Ore 21.00: Esposizione di Stefano Righetti e Marco tengattini

Ore 22.30: Discussione

---

**ATTENZIONE:** la partecipazione è gratuita e l'iscrizione dovrà essere effettuata con mail al referente del settore mezzofondo Luca Del Curto ([luca.delcurto@hotmail.it](mailto:luca.delcurto@hotmail.it)) da ogni singolo partecipante, indicando nome-cognome e numero tessera Fidal, al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

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