

**Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il Comitato Provinciale di Milano organizza all'interno del progetto *formazione e territorio* un incontro dedicato all'attività cadetti nel settore mezzofondo:**

## ***La costruzione di base dell'atleta nelle corse di mezzofondo***

*Esperienze di lavoro condivise*

**Sabato 18 ottobre 2025  
Centro Sportivo Forti e Liberi Monza  
V.le Cesare Battisti 30 Monza MB**

**Relatori: Matteo Santambrogio e Nicolo Telli**

---

#### Descrizione dell'intervento:

L'incontro è libero e gratuito, vuole avvicinare i tecnici delle categorie cadetti/e, attraverso un lavoro condiviso sulle tematiche di un corretto sviluppo delle capacità tecniche, un corretto sviluppo delle capacità condizionali utili ad ampliare il bagaglio motorio dei futuri giovani atleti.

#### Modalità dell'intervento:

Ore 14.30: Accredito partecipanti

Ore 14.45: Attività teorico – pratica (parco di Monza)

Ore 17.00: Chiusura dell'incontro

---

**ATTENZIONE:** la partecipazione degli atleti/e è libera e gratuita, i tecnici dovranno iscriversi tramite mail ai referenti del settore giovanile Riccardo Reddi e Andrea Cacopardo, ([formazione.fidal.lombardia@gmail.com](mailto:formazione.fidal.lombardia@gmail.com)) entro giovedì 16 ottobre 2025, 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 al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.