

**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.