



**atletica  
italiana**



**Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e il settore velocità Regionale organizza all'interno del progetto *formazione e informazione* un seminario teorico-pratico sul tema:**

## ***La forza dei dati: Dai test alla programmazione***

**Domenica 07 dicembre 2025**

**Ore: 10.00 – 13.00 / 14.00 – 17.00**

**Palestra Warriors Sport Performance & fitness**

**Via F. Santi Senago (MI)**

**Relatori: Alessio Conti – Massimo Burattin**

### **Descrizione dell'intervento:**

L'incontro, rivolto ai tecnici del settore giovanile e assoluto, verterà sulla lettura e interpretazione dei test neuromuscolari e sulla loro traduzione pratica nello sviluppo della forza per gli sprinter, con particolare attenzione al processo: test → diagnosi → intervento.

### **Modalità dell'intervento:**

Ore 10:00: Accreditamento partecipanti

Ore 10:15: Introduzione ai lavori di Alberto Barbera e Alessio Conti (referenti settore velocità)

Ore 10:30: Esposizione di Alessio Conti e Massimo Burattin

Ore 12:30: Dibattito e incontro con i tecnici

Ore 14:00: Esercitazione pratica di programmazione

Ore 15:00: Dibattito e incontro con i tecnici

Ore 16:00: Chiusura del seminario

**ATTENZIONE:** l'iscrizione dovrà essere effettuata entro giovedì 04 dicembre 2025 da ogni singolo partecipante, alla mail: Alberto Barbera [Alberto.barbera4538@gmail.com](mailto:Alberto.barbera4538@gmail.com), Alessio Conti [Alessio.conti@a2training.it](mailto:Alessio.conti@a2training.it) 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.