

**Seminario**

LA PERIODIZZAZIONE PER I GIOVANI LANCIATORI

Elementi di continuità dalla categoria Cadetti/e
alla categoria Promesse

SABATO 6 DICEMBRE

**Centro Comunale polivalente
Via Roccolo 10, BRUSAPORTO (BG)**

**Relatore: Andrea Fassina
Introduce: Sandro Frigeni**

Foto Vaninetti

L'incontro dedicato ai tecnici delle categorie giovanili ed assolute, si svilupperà su due blocchi di lavoro, teorico e pratico attinente alle tematiche dei quattro lanci. Nel seminario, il relatore affronta il tema della programmazione annuale e pluriennale nei lanci, fornendo agli allenatori strumenti pratici per pianificare e gestire al meglio la stagione sportiva. L'obiettivo è aiutare il tecnico a scegliere la periodizzazione più efficace per il proprio atleta e a tradurla in un percorso operativo coerente.

Modalità dell'intervento

Ore 14.00: Accredito partecipanti
Ore 14.10: Introduzione al seminario (Sandro Frigeni)
Ore 14.15: Esposizione di Andrea Fassina
Ore 15.30: Parte pratica
Ore 17.00: Chiusura del seminario

ATTENZIONE: l'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata tramite EVENBRITE **entro mercoledì 3 dicembre** da ogni singolo partecipante, 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.

Clicca qui e iscriviti

