

## Incontri tecnico formativi Fidal Lombardia

### La costruzione di base dell'atleta nelle corse ad ostacoli



Incontri indetti dal Settore Giovanile con la collaborazione del settore tecnico di FIDAL LOMBARDIA per una attività formativa indirizzata ai tecnici delle categorie dei più giovani

**Sabato 07 marzo 2026**  
**Ritrovo ore 9.30 → 12.30**  
**c/o Arena Civica**  
**Viale Giorgio Byron 2 – Milano**

Questi incontro, nato da una proposta congiunta tra settore tecnico e i collaboratori per l'attività giovanile si propone di avvicinare i tecnici delle categorie giovanili, attraverso un lavoro condiviso sulle tematiche di un corretto sviluppo delle capacità tecnico/coordinative, un corretto sviluppo delle capacità condizionali utili ad ampliare il bagaglio motorio dei futuri giovani atleti

#### **Modalità dell'intervento:**

Ore 9.00: Accoglienza e accredito partecipanti

Ore 9.30: Attività pratica condotta da FAUSTO FRIGERIO (Referente settore ostacoli Fidal Lombardia)

Ore 12.30: Termine attività

Al termine dell'incontro, il referente del settore Ostacoli, Fausto Frigerio ed i suoi collaboratori Sabrina Previtali e Mattia Marcassoli e, i referenti per l'attività giovanile Riccardo Reddi e Andrea Cacopardo, saranno disponibili a condividere con i tecnici presenti le problematiche emerse durante le sessioni pratiche e di approfondire i concetti in relazione alle esigenze rilevate nelle sessioni di allenamento.

-----  
**ATTENZIONE:** la partecipazione degli atleti/e libera e gratuita, i tecnici si dovranno iscrivere alla mail: [formazione.fidal.lombardia@gmail.com](mailto:formazione.fidal.lombardia@gmail.com) entro giovedì 05 marzo 2026, **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.** Ogni tecnico dovrà indicare quanti atleti intende accompagnare (al massimo due atleti) Indicando Nome/Cognome – CODICE TESSERA FIDAL di ogni atleta.

La partecipazione all'incontro assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.