



**atletica
italiana**



Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza all'interno del progetto *formazione e in-formazione* un Webinar sul tema:

Come costruire i mezzi dell'allenamento della corsa prolungata

Lunedì 13 aprile 2026

Relatore: Prof. Piero Incalza

Introduce e modera: Luca del Curto (*referente settore mezzofondo Fidal Lombardia*)

Descrizione dell'intervento:

Nell'incontro si analizzeranno i vari mezzi di allenamento utilizzati nella corsa prolungata e come essi possano essere modulati nei vari cicli di lavoro, in funzione degli obiettivi prefissati e dello sviluppo delle qualità individuali.

Modalità dell'intervento:

Ore 20.30: Accredito partecipanti

Ore 20.45: Introduzione e presentazione di Luca del Curto

Ore 21.00: Esposizione di Piero Incalza

Ore 22.30: Discussione

ATTENZIONE: l'iscrizione al costo di € 10.00 dovrà essere effettuata entro GIOVEDÌ 09 aprile da ogni singolo partecipante, sulla piattaforma EVENTBRITE.

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.