



**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:

L'allenamento Polarizzato Dalle origini alle applicazioni trasversali moderne

Giovedì 19 febbraio 2026

Relatore: Prof. Andrea Pellizzari

Introduce: Graziano Camellini (FTR Fidal Lombardia)

Descrizione dell'intervento: L'incontro, dedicato ai tecnici delle categorie giovanili e assolute, affronta il tema dell'allenamento polarizzato, indagandone l'applicazione trasversale ad altre discipline dell'atletica leggera e non solo alle specialità di endurance. Il relatore presenterà le origini e le diverse interpretazioni tecniche del modello polarizzato da Charlie Francis a Stephen Seiler, per arrivare con passaggi che interessano la gestione dell'allenamento, come lavorare sugli estremi (poli) basandosi sulla fisiologia applicata dei sistemi energetici con sguardo critico e attento verso la ricerca scientifica, i concetti variabili di zone ed esempi pratici di applicazioni tecniche trasversali.

Modalità dell'intervento:

Ore 20.30: Accredito partecipanti

Ore 20.40: Introduzione al seminario (Graziano Camellini)

Ore 20.45: Esposizione di Andrea Pellizzari

Ore 22.30: Chiusura del seminario

ATTENZIONE: l'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata tramite la piattaforma **EVENBRITE** entro **LUNEDI 16 febbraio 2026** da ogni singolo partecipante, **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.