

**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:**

# ***Lo sviluppo della forza***

***Importanza e ordine di sviluppo degli esercizi***

**Domenica 09 marzo 2025**

**Palaindoor di Bergamo**

**Via delle Valli, 154 Bergamo**

**Relatore: settore tecnico Fidal Lombardia**

---

## **Descrizione dell'intervento:**

L'incontro offrirà una panoramica sui benefici dell'allenamento della forza, dalla prevenzione degli infortuni al miglioramento della tecnica di corsa e della prestazione. Verrà inoltre presentato il modello Long-Term Athlete Development (LTAD), con un focus sulla fase Train to Train, momento cruciale per la crescita e lo sviluppo delle capacità motorie.

Attraverso esempi pratici e progressioni di esercizi fondamentali (squat, hinge, spinte e tirate), i partecipanti apprenderanno come strutturare e programmare efficacemente le sedute di allenamento della forza, adattandole alle esigenze dei giovani atleti.

## **Modalità dell'intervento:**

Ore 9.15: Accredito partecipanti

Ore 9.30: Introduzione ai lavori di Alberto Barbera e Alessio Conti (referenti settore velocità)

Ore 9.45: Sessione di lavoro guidata dal collaboratore del settore velocità Massimo Burattin

Ore 12.30: Conclusione della sessione mattutina

Ore 13.30: Attività pomeridiana

Ore 16.30: Dibattito e chiusura del seminario

---

**ATTENZIONE:** l'iscrizione dovrà essere effettuata entro giovedì 06 marzo 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.