“Volume vs Qualità: la sfida che divide gli allenatori di mezzofondo”

Ieri e oggi a confronto: l'evoluzione dell'allenamento nel mezzofondo, tra esperienze vissute e nuove accortezze

Moderatore: Alessandro Turroni – Allenatore II Livello FIDAL

Relatore: Andrea Bello – Allenatore Specialista II Livello FIDAL – Referente mezzofondo CR FIDAL Piemonte

Martedì, 10 novembre 2026

WEBINAR TECNICO

ore 20:45 Accredito dei partecipanti

ore 21:00 **DIRETTA STREAMING – Introduzione agli argomenti:** volume vs qualità nell'allenamento del mezzofondo

ore 21:10 **DIRETTA STREAMING – Andrea Bello:** volume o qualità, come ci si allenava, cosa è cambiato negli anni e cosa cambierebbe oggi con l’esperienza maturata nel corso degli anni

ore 22:30 **DIRETTA STREAMING – Domande & Risposte**

ore 22:45 **Chiusura lavori**

- Il webinar tecnico è organizzato da G.S.D. Valdivedro, con il supporto del CR FIDAL Piemonte e del CP FIDAL VCO, e consente di acquisire **0,25 crediti formativi per i tecnici di atletica leggera**, con l'autorizzazione del Centro Studi & Ricerche FIDAL.
  I crediti formativi saranno riconosciuti solo se il tecnico risulterà in regola con il tesseramento per l'anno in corso alla data del seminario, come previsto dalle disposizioni federali attualmente in vigore.

- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 24 del 7 novembre 2026 al seguente indirizzo e-mail gsdvaldivedro@gmail.com allegando copia del bonifico.

- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00, da versare tramite Bonifico Bancario all'**IBAN: IT05Q0503445360000000373724 – causale: seminario mezzofondo Nome e Cognome – beneficiario G S D Valdivedro.** In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e, di conseguenza, non saranno ammessi al seminario i partecipanti che non abbiano saldato la quota mediante bonifico bancario.

- Il seminario sarà trasmesso in diretta web sulla piattaforma ZOOM e verrà registrato integralmente. Il link per l'accesso sarà inviato via e-mail lunedì 9 novembre.