

Dai salti alla velocità passando per la forza



PROGRAMMA DELLA GIORNATA

ore 9.00 Accredito.

ore 9.30 Saluto autorità.

ore 9.45 Frati R: Avviamento al salto con l'asta.

ore 10.30 Boccia G: L'allenamento della forza come supporto alle prestazioni di potenza.

ore 11.30 La Stella C: Costruire la velocità: l'evoluzione di una giovane atleta verso l'alto livello.

ore 12.15 Question time.



Sabato 14 Novembre

Presso Aula magna scuola "F. Maritano" Via L. F. Marsigli 25 Torino

Iscrizione presso: Q-CODE
Quota di partecipazione 18 €
Crediti fidal 0.5





Docente a contratto
di Basi del movimento e Atletica Leggera
presso l'Università di Torino.
Allenatore specialista
di salto con l'asta.

RICCARDO FRATI

Professore associato presso l'Università
di Torino; si occupa di valutazione della
funzione neuromuscolare in particolare
applicata alla produzione di forza rapida.

Allenatore e Staff ricerca FIDAL.

GENNARO BOCCIA



Docente di scienze motorie.
Allenatore specialista della velocità.

CLAUDIO LA STELLA



Modererà Nerio Gainotti tecnico Safatletica e allenatore della forza nel mezzofondo.