



“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 Turrone – 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** Accreditamento 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: **IT05Q050344536000000373724 – 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.