

SEMINARIO

Tecniche di allungamento

Contenuto: *esistono molte metodiche di allungamento muscolare: le modalità di utilizzazione cambiano in funzione del periodo di preparazione, in funzione dello stato personale ed in funzione del programma da svolgere nel singolo giorno della settimana.*

Il seminario prevede l'applicazione operativa delle singole metodiche.

Sabato 12 marzo 2022

Impianto Tor di Quinto Sapienza Sport – ROMA

Relatori:

Valeria D'Onofrio

Programma del seminario

Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale

Ore 14,30 inizio lavori

Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè

Ore 16,45 ripresa lavori

Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.

Ore 19,00 Conclusione e saluti

-
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
 - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro giovedì 10 marzo 2022 al seguente indirizzo e-mail: cp.roma@fidal.it.
 - *Il costo del seminario è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti al momento dell'iscrizione. La partecipazione ad almeno tre seminari consentirà di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.*