



Sabato 6 Dicembre ore 15:30 Sala Riunioni Stadio Ridolfi (Firenze - viale M. Fanti, 2)

Il Comitato Regionale FIDAL Toscana, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza una Tavola Rotonda dal titolo:

“La Corsa in Montagna”

Programma:

Ore 15:30 Introduzione

Ore 15:40 Paolo Germanetto: **“La Corsa in montagna per le categorie Cadetti e Allievi”**

A seguire Fulvio Massini: **“Corsa in montagna come preparazione al mezzofondo e al fondo”**

Al termine Dibattito

Paolo Germanetto: Referente Nazionale Endurance e Off-Road,
Coord.Tecnico Corsa in Montagna

Fulvio Massini: Allenatore Specialista

Nella Corsa in Montagna quali caratteristiche deve avere l'atleta delle categorie Cadetti e Allievi per competere ad alti livelli? Quanto è importante l'inserimento di allenamenti di corsa in montagna nella preparazione del mezzofondista?

La partecipazione è gratuita.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera.