



**Sabato 5 Luglio ore 21:15**  
**Grosseto - Sala Riunioni Stadio Zecchini**

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

**“Caratteristiche fisiche e allenamento  
per il mezzofondo veloce”**

Moderatore: Roberto Mazzantini

Relatori: Federico Leporati (*Caposettore Nazionale Endurance*)  
Gianni Crepaldi (*Collaboratore Settore Endurance*)

*800, 1500 e 5000 metri: quali caratteristiche deve avere il mezzofondista per competere su queste distanze; si può eccellere su più di una specialità? Come deve essere orientata la preparazione?*

Orario: Ore 21:15 Introduzione  
Ore 21:20 Tipologie di atleti per il mezzofondo veloce  
Ore 21:50 Dibattito

La partecipazione è gratuita previa iscrizione all'indirizzo **tecnico.toscana@fidal.it**

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