

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.