



**Sabato 30 agosto ore 14:30
Arezzo, Sala Riunioni Stadio E. Tenti
(via di Castelsecco, 13)**

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

“L’interpretazione dei test di forza”

L’utilità dei test di forza è subordinata alla corretta interpretazione degli stessi. Quali indicazioni possono darci e come dobbiamo modificare o adattare le proposte di allenamento ai risultati ottenuti?

Relatore: Nicola Silvaggi (Caposettore Nazionale Lanci)

Programma:

- 14:30 Introduzione
- 14:40 L’interpretazione dei test di forza
- 16:00 Dibattito

La partecipazione al seminario darà diritto all’acquisizione di 0,5 crediti formativi per i tesserati della Federazione Italiana di Atletica Leggera.