



## **Mercoledì 28 Maggio ore 21**

Webinar Tecnico

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

# **“Il campione senza sovraccarichi”**

Relatore: Prof. Nicola Silvaggi  
Responsabile Nazionale Settore Lanci

*È possibile creare un atleta di alto livello senza utilizzare i sovraccarichi? Esistono delle valide alternative o siamo obbligati a ricorrere a carichi sempre maggiori per il miglioramento della prestazione? Quali rischi si corrono in entrambi i casi?*

Orario:     Ore 21:00 Introduzione  
              Ore 21:10 Intervento di Nicola Silvaggi  
              Ore 22:10 Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 15,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 10,00) da pagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN IT85B0503403272000000004529.

Per iscriversi inviare e-mail a [info@assital.it](mailto:info@assital.it) con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni, entro lunedì 26 maggio.

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