



Domenica 23 Agosto ore 15:00
Arezzo – Stadio Atletica “E.Tenti”
Seminario Tecnico

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

“Analisi Biomeccanica della Corsa”

Relatore: Prof. Vincenzo De Luca
(Caposettore Nazionale – Ostacoli)

Uno specialista analizza la corsa dal punto di vista della biomeccanica mediante lo studio del movimento e delle forze che agiscono durante il passo di corsa.

Saper valutare e modulare in modo appropriato i due parametri della corsa, frequenza e ampiezza, è indispensabile per ottenere le migliori prestazioni ed il massimo rendimento.

Come possiamo intervenire per ottimizzare il movimento?

Programma: Ore 15:00 - Introduzione
Ore 15:10 - Vincenzo de Luca: Analisi Biomeccanica
A seguire - Tavola rotonda e discussione

Ingresso Libero