

Sabato 23 Dicembre ore 17:30

HOTEL RISTORANTE ARCHIMEDE - Località Casalino, 68, 50066 Reggello (FI)

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

**“Come migliorare la performance giovanile
attraverso gli allenamenti di corsa in montagna.
Dal corretto uso delle salite al miglioramento
delle capacità fisiche”**

Relatore: Paolo Germanetto (Resp. Tecnico Naz. Corsa in Montagna)

*Le salite sono un mezzo di allenamento utilizzato praticamente da tutte le specialità, utili sia per il miglioramento della tecnica di corsa che per l'allenamento della forza resistente.
Un esperto spiega come utilizzarle in modo corretto*

Programma:

Ore 17:30 Introduzione

Ore 17:40 Intervento di Paolo Germanetto

Ore 19:30 Tavola rotonda e discussione

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.