

## **Sabato 30 agosto ore 14.30**

### **Arezzo Sala Riunioni Campo Scuola**

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”**

Relatore: Nicola Silvaggi Responsabile Nazionale Settore Lanci

*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?*

Orario: Ore 14.30 Introduzione  
Ore 14.40 L’interpretazione dei test di forza  
Al termine: Dibattito

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