



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.