



Sabato 5 Luglio ore 21.15 Grosseto Sala Riunioni Stadio Zecchini

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

“Caratteristiche fisiche e allenamento per il mezzofondo veloce”

Moderatore: Roberto Mazzantini

Relatori: Federico Leporati Responsabile Settore Mezzofondo
Gianni Crepaldi Collaboratore Settore Mezzofondo

800m, 1500m e 5000m quali caratteristiche deve avere il mezzofondista per competere su queste distanze. Si può eccellere su più di una specialità? Come deve essere orientata la preparazione?

Orario: Ore 21:15 Introduzione

Ore 21:20 Tipologie di atleti per il mezzofondo veloce

Ore 21:50 Dibattito

La partecipazione è gratuita. Si prega di comunicare la propria presenza alla mail **tecnico.toscana@fidal.it**

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