



Mercoledì 14 Gennaio ore 21

Webinar Tecnico

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

“Performing Fast -> Training Fast? Il ruolo della velocità nell’allenamento di forza”

Relatore: Prof. Giuseppe Coratella Ph.D.

Professore Associato Università degli Studi di Milano
Docente di Teoria e Metodologia dell’Allenamento

Un Webinar di alto livello sulla forza. Una capacità condizionale fondamentale per le migliori prestazioni in Atletica Leggera. Viene analizzata l’importanza della velocità nel processo di allenamento della forza.

Orario: Ore 21:00 Introduzione
 Ore 21:10 Il ruolo della velocità nell’allenamento di forza
 Al termine Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 15,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 10,00)
entro lunedì 12 gennaio; dopo il 12 gennaio € 20.00 per tutti

dapagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN
IT85B0503403272000000004529.

Per iscriversi inviare e-mail a info@assital.it con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni.

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