

Domenica 23 Agosto ore 15

Arezzo Campo Scuola

Seminario Tecnico

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

“Analisi Biomeccanica della Corsa”

Relatore: Prof. Vincenzo De Luca
Caposettore Nazionale Ostacoli

Uno specialista analizza la corsa dal punto di vista della biomeccanica mediante lo studio del movimento e delle forze che agiscono durante il passo di corsa. Saper valutare e modulare in modo appropriato i due parametri della corsa, frequenza e ampiezza, è indispensabile per ottenere le migliori prestazioni ed il massimo rendimento. Come possiamo intervenire per ottimizzare il movimento?

Orario: Ore 15:00 Introduzione
Ore 15:10 Vincenzo de Luca: Analisi Biomeccanica
Al termine Tavola rotonda e discussione

Ingresso Libero

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