

## FORMAZIONE 2022 – CR LAZIO & CP ROMA

DATA	ORGANIZZAZIONE	ARGOMENTO	RELATORE
5. marzo 2022	Cp Roma	elementi di acrobatica di base	Gioacchino Paci
12. marzo 2022	Cp Roma	Tecniche di allungamento	Valeria D'onofrio
20. marzo 2022	Cr Lazio	Preparazione dei 400m di elevata qualificazione	Chiara Milardi-Alessandro Falcioni-Cecilia Somigli
26. marzo 2022	Cp Roma	potenziamento muscolare nell'età adulta	Gioacchino Paci
10. aprile 2022	Cr Lazio	evoluzione dei lanci nelle varie età agonistiche	Luca Zanoni-Nicola Vizzoni- Federico Apolloni-Francesco Pignata
6. luglio 2022	Cr Lazio	salto in alto - elementi di base e di elevata qualificazione	Giulio Ciotti – Giuliano Corradi

iscrizione seminari **CR-LAZIO:**

mail a:

[f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it)

iscrizione seminari **CP-ROMA:**

mail a:

[cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it)