

SEMINARIO

TAPERING.

La gestione dei carichi di lavoro con un unico fine: la prestazione in gara.

Contenuto: carichi, sovraccarichi, ripetute, tecnica di corsa, velocità, lattacidi... tutti elementi fondamentali nel percorso tecnico di un atleta. È tuttavia fondamentale organizzare e dosare questi elementi tenendo bene in mente che l'obiettivo è la **COMPETIZIONE**. Non ci si allena per l'allenamento... ci si allena per la gara.

Sabato 4 novembre 2023

Impianto Tor di Quinto - Sapienza Sport
ROMA, Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64

Relatore:

Maria Chiara Milardi

Programma del seminario

- Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale
- Ore 14,30 inizio lavori
- Ore 15,30 - 16,00 pausa caffè
- Ore 16,00 ripresa lavori
- Ore 19,00 conclusione, discussione e saluti

-
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
 - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro giovedì 2 novembre 2023 al seguente indirizzo e-mail: cp.roma@fidal.it.
 - Il costo è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti alla segreteria del seminario al momento dell'accoglienza. La partecipazione ad almeno tre seminari consente di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.

Federazione Italiana di Atletica Leggera

Comitato Provinciale FIDAL ROMA <http://roma.fidal.it/>

Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia mail: cp.roma@fidal.it