

## ***A l'alta Fantasia qui mancò possa – Diverso approccio metodologico al mezzofondo veloce***

**Relatore: Emilio De Bonis** – Allenatore Specialista IV Livello, collaboratore F.I.D.A.L. nazionale, Fiduciario Tecnico Regionale C.R. Lazio

**Sabato, 14 Novembre 2026**

Impianto Tor di Quinto – Centro Servizi Sapienza Sport – Roma, Via delle Fornaci di Tor di Quinto, 64

### **SEMINARIO IN PRESENZA e DIRETTA STREAMING**

ore 14:15 Accredito dei partecipanti

ore 14:30 **Emilio De Bonis** : Approccio metodologico all'allenamento del mezzofondo veloce

ore 15:30 **DIRETTA STREAMING: Emilio De Bonis**: Esercitazioni pratiche per l'allenamento del mezzofondo veloce

ore 16:45 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio. ed è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera per i tecnici i presenza e 0,25 crediti formativi per i tecnici da remoto**, con l'autorizzazione del Centro Studi & Ricerche FIDAL. **L'acquisizione dei crediti formativi sarà riconosciuta nella sua validità solo se il tecnico risulterà essere in regola con il tesseramento per l'anno in corso alla data del seminario, come da disposizioni federali attualmente in essere.**
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 12 Novembre 2026 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it).
- Il costo della partecipazione al seminario è di € 25,00, per chi partecipa in presenza e di € 15,00 per la partecipazione da remoto, che andranno versati tramite Bonifico Bancario all'**IBAN: IT391 01005 03309 000000005017 – causale: SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio**. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario.
- Il seminario verrà trasmesso in diretta web tramite la piattaforma ZOOM e verrà interamente registrato.