



SARDEGNA

REGIONE AUTONOMA
DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNACITTÀ
METROPOLITANA
DI CAGLIARISPORT
E SALUTEAPS
RESPIRIAMO
INSIEME

AF MOTORS

Cagliari
Respira

PROGRAMMA

MEETS

AF MOTORS Cagliari Respira 2025



6 DICEMBRE 2025

DALLE 9:30
ALLE 20:30

Centro Congressi • Fiera di Cagliari

17:00 – 19:00

ATLETICA: TECNICA E PERFORMANCE

atletica
italiana

21K HIGH PERFORMANCE

METODOLOGIA, PRECISIONE E VISIONE PER LA 21K

Un appuntamento tecnico dedicato all'evoluzione dell'allenamento nella mezza maratona.

Dalla teoria alla pratica, analizzeremo come trasformare la preparazione attraverso un approccio strutturato.

EVENTO ACCREDITATO PER GLI ISTRUTTORI DI ATLETICA.

La partecipazione al convegno assegna 0.5 crediti formativi per i tecnici tesserati FIDAL.

I RELATORI

Dott. Filippo Tocco

Medico dello sport, Professore associato Facoltà di Scienze Motorie Università di Cagliari.

Interverrà in particolare su aspetti fisiologici e la programmazione del carico.

Dott.ssa Francesca Dessena

Psicologa e Specialista in Psicologia dello sport.

Si concentrerà sulle tecniche del mindset competitivo e sulla gestione dello stress pre-gara.

Andrea Cabboi

Allenatore Specialista mezzofondo. (attualmente frequenta il IV livello Europeo CONI)

Fornirà applicazioni pratiche, metodi di allenamento moderni e analisi del rendimento.

L'evento è indicato per:

Allenatori / Atleti evoluti / Amatori / Preparatori

PROGRAMMA E TEMI CHIAVE

Durante la formazione verranno trattati i seguenti temi:

1. Programmazione del Carico

Strategie di periodizzazione e gestione dei volumi e delle intensità per arrivare al giorno della gara nel picco di forma.

2 Costo Energetico della Corsa

Analisi dei dati sul test eseguito

3 Metodi Moderni per la Mezza Maratona

Oltre l'allenamento tradizionale: le nuove frontiere della preparazione specifica

4 Monitoraggio e Analisi del Rendimento

Come utilizzare i dati per valutare oggettivamente la condizione atletica e correggere il tiro in tempo reale.

5 Mindset Competitivo

Tecniche mentali per gestire la fatica, mantenere il focus e ottimizzare la prestazione sotto stress.

6 Applicazioni Pratiche per il Campo

Dalla teoria alla pista: esempi concreti di sedute di allenamento e protocolli di riscaldamento/attivazione.

Segreteria Scientifica

Andrea Cabboi, Filippo Tocco

Segreteria organizzativa

Andrea Cabboi – Asd Cagliari Marathon Club

AF MOTORS

CRAI

energìt
L'ENERGIA DELLA TUA TERRAKOINÈ
SolutionStudio
Radiologico
Prof. Giovanni
CASCIU
Piazza Galilei 19/21
CAGLIARI

Joma

Gruppo
L'UNIONE
SARDASMERALDINA
Pura gioia di vivere.

EthicSport

INDUSTRIA GRAFICA
GRAFICHE
GHIANI

J4 Sport

LILLIU STEFANO SRL