



CORSO FORMATIVO RIVOLTO AI TECNICI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE

Il giorno 03 dicembre 2022 dalle ore 10.00 alle ore 12.00 si svolgerà c/o il Palaindoor "O. Bernes" di Udine il corso formativo:

“Atletica giovanile: rudimenti tecnici per la preparazione alla forza”

Il corso si prefigge l'obiettivo di formare i tecnici delle categorie giovanili sull'utilizzo corretto delle principali tecniche di preparazione della forza con l'utilizzo del bilanciere.

CONTENUTI

- Esercitazioni pratiche specifiche di riscaldamento
- Esercitazioni pratiche per l'impostazione di alcune delle principali alzate finalizzate al miglioramento della forza
- Tecnica analitica

Il corso è gratuito e a carattere prevalentemente pratico, necessario abbigliamento sportivo.

Tecnici relatori:

Margherita Tosca: Tecnico federale di pesistica olimpica – allenatore personal trainer – istruttore Fidal – collabora con lo staff tecnico federale FVG per le prove multiple.

Valerio Forgiarini: Laureato in Scienze motorie – tecnico di sollevamento FIPE – istruttore Fidal – maglia nazionale atletica leggera lancio del disco 2016 – Bronzo Camp. Italiani assoluti 2017 – Bronzo ai Camp. Italiani di pesistica olimpica nel 2022.

LE ADESIONI VANNO FATTE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE DI CUI SOTTO ENTRO E NON OLTRE GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2022!!! NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE ISCRIZIONI PERVENUTE OLTRE TALE DATA

<https://docs.google.com/forms/d/1FChAbgYGphw4TQvqylME3m62J4D1CaXlfdLQYkYX3hM/edit>