

SEMINARIO

L'allenamento dei 400hs: aspetti tecnici, ritmici e metabolici.

Relatori:

Gianni Tozzi Allenatore 4° Livello

Domenica 18 Dicembre 2022

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

Programma del seminario

ore 10:00 Apertura seminario

ore 10:15 Accredito Partecipanti e informazioni tecniche

ore 10:30 Gianni Tozzi: Biomeccanica degli ostacoli - esercitazioni pratiche

ore 11:30 Gianni Tozzi: Ritmica degli ostacoli - considerazioni teoriche e esercitazioni pratiche

ore 12:30 Aspetti metabolici dei 400hs: approccio pratico e valutazioni metodologiche

ore 13:00 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal **CR FIDAL Lazio**, 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 le ore 12,00 di Venerdì 16 Dicembre 2022 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 30,00 che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'IBAN: IT391 01005 03309 000000005017. 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