FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale CAMPANIA

atletica italiana

CORSO DI FORMAZIONE REGIONALE:
L'importanza dell'uso della palla medica e della pallina nell'allenamento del lancio del giavellotto

Sabato 19 dicembre 2026 presso la Scuola di Giavellotto dell'Ideatletica Aurora - Centro Federale di Sviluppo Tecnico, via Velia Stadio Luigi Pastena di Battipaglia (SA), Relatore Prof. Cannalonga Elia

Contenuti didattici: costruzione della catena cinetica e della forza specifica; ottimizzazione della tecnica; prevenzione dei traumi e tutela dell'atleta.



- h 16.00 accredito
- h **16.15** sessione teorica
- h **17.15** sessione pratica

Corso gratuito riservato ai tecnici FIDAL, valido ai fini dell'attribuzione di 0,50 crediti formativi.
Iscrizioni in piattaforma https://elearning.fidal.it