



## **SIMPOSIO**

**“L’ENDURANCE: ASPETTI METABOLICI E METODOLOGICI”**

**CAPO D’ORLANDO  
29 OTTOBRE 2016 ORE 9,00**

## **PROGRAMMA**

### **SIMPOSIO**

**“L’ENDURANCE: ASPETTI METABOLICI E METODOLOGICI”**

**CAPO D’ORLANDO 29 OTTOBRE 2016**

**Chairman: Prof. Liga Salvatore**

**Ore 09,00 – 10,00 Accreditamento dei partecipanti al simposio**

**Ore 10,00 - 10,30 “Pianificazione annuale e mezzi di allenamento nel mezzofondo prolungato”  
– Relatore: Prof. Polizzi Gaspare (Allenatore benemerito)**

**Ore 10,30 - 11,00 “Aspetti metabolici e metodologici nelle gare di lunga distanza” – Relatore:  
Prof. Giaccone Marcello (Allenatore 3° livello)**

**Ore 11,00 - 11,30 “La scuola palermitana dell’allenamento in altitudine” – Relatore: Prof.  
Polizzi Gaspare (Allenatore benemerito)**

**Ore 11,30 – 13,00 Question time**

**Ore 13,00 Ritiro attestati e crediti formativi**

