



Mercoledì 4 Marzo ore 21

Webinar Tecnico

Il Comitato Regionale FIDAL Liguria, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un Webinar dal titolo:

“Le basi fisiologiche dell’allenamento over 50”

Relatore: Prof. Gian Nicola Bisciotti

Preparatore atletico, fisiologo e esperto in scienza dell’allenamento
Già Coordinatore dipartimento performance del Paris St.Germain

*In atletica, come in tutti gli altri sport, al crescere dell’età, la struttura dell’allenamento deve modificarsi per adattarsi ai recuperi più lenti, al maggior rischio di infortuni e ad un livello tecnico-fisiologico modificato.
Un esperto ci spiega le principali modifiche da applicare al nostro piano di allenamento*

Orario: Ore 21:00 Introduzione
 Ore 21:10 L’allenamento per gli atleti Master
 Al termine Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 15,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Liguria € 10,00)
entro Lunedì 2 Marzo; dopo il 2 Marzo € 20.00 per tutti

Da pagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN
IT85B0503403272000000004529

Per iscriversi inviare e-mail a info@assital.it con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni. (Max. 250 partecipanti)

La partecipazione al seminario darà diritto all’acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera