



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