

## SEMINARIO

### Tablelle di esercitazioni di potenziamento preventivo

**Contenuto:** *La prevenzione rappresenta un parametro fondamentale nella gestione dell'allenamento; prima ancora del programma specifico della disciplina che si tratta, deve essere programmato un percorso di prevenzione generale e specifico in funzione dell'età e del livello di qualificazione del soggetto. Verranno presentate tablelle di potenziamento specifiche per ogni articolazione principale nelle quali si troveranno quantità e modalità esecutive.*

**Sabato 26 marzo 2022**

Impianto Tor di Quinto Sapienza Sport – ROMA

Relatore:

**PhD Gioacchino Paci**

#### Programma del seminario

Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale

Ore 14,30 inizio lavori

Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè

Ore 16,45 ripresa lavori

Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.

Ore 19,00 Conclusione e saluti

- 
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, 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 giovedì 24 marzo 2022 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).
  - *Il costo del seminario è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti al momento dell'iscrizione. La partecipazione ad almeno tre seminari consentirà di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.*