

## LA VALUTAZIONE DELLA FORZA ESPLOSIVA ATTRAVERSO LE PROVE DI VELOCITA' COMBINATA – CICLO DI 3 SEMINARI IN 3 GIORNATE DI LAVORO

Relatore: **Stefano Serranò** Allenatore Specialista

Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito – Via degli Arditi, 1 – Cecchignola – ROMA

**1° giornata: Domenica 22 Dicembre 2024 – 2° giornata: Mercoledì 15 Gennaio 2025 – 3° giornata: Mercoledì 12 Febbraio 2025**

### Programma dei seminari

**1° Seminario – Domenica 22 dicembre 2024**

**2° seminario – Mercoledì 15 Gennaio 2025**

**3° seminario – Mercoledì 12 Febbraio 2025**

Ore 10:30 – accredito partecipanti

Ore 16:30 – accredito partecipanti

Ore 16:30 accredito dei partecipanti

Ore 10:45 – Stefano Serranò: introduzione del lavoro e specifica delle caratteristiche neuromuscolari del test: **capacità di reclutamento delle fibre muscolari nelle distanze fino a 10m**

Ore 16:45 – Stefano Serranò: introduzione del lavoro e specifica delle caratteristiche neuromuscolari del test: **capacità di reclutamento delle fibre muscolari nelle distanze da 10m fino a 40m**

Ore 16:45 – Stefano Serranò: introduzione del lavoro e specifica delle caratteristiche neuromuscolari del test: **modalità di espressione della potenza nelle distanze da 0m fino a 40m**

11:15 Esecuzione del test

17:15 Esecuzione del test

17:15 Esecuzione del test

12:00 Q&A

18:00 Q&A

18:00 Q&A

13:00 Chiusura lavori

18:00 Chiusura lavori

18:00 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato congiuntamente dal CR FIDAL Lazio e in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, ed è valido per l'acquisizione di **1,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera per tutte e 3 le giornate del ciclo di incontri**
- Le iscrizioni, relative all'intero ciclo di seminari, dovranno essere inviate, entro le 24 del 21 Dicembre 2024 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it).
- **Il costo della partecipazione al seminario è di €60,00 complessivi per tutti e 3 i seminari del ciclo di incontri, che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'IBAN: IT391 01005 03309 000000005017 – causale: SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio.** In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario. Non verranno accettate iscrizioni al singolo seminario