

**atletica
italiana**


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale TOSCANA


FIDAL
CENTRO STUDI
& RICERCHE


ASSITAL
Associazione Italiana Tecnici
di Atletica Leggera

Martedì 26 Novembre ore 21

Webinar Tecnico

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

“L’allenamento della forza e l’utilizzo della pesistica olimpica per la categoria Allievi”

Nella categoria Allievi tradizionalmente si inizia un percorso di sviluppo della forza mediante l’utilizzo di sovraccarichi: il giusto metodo da utilizzare.

Relatore: Prof. Riccardo Carbonaro
Dott. in Scienze e Tecniche dello Sport
Preparatore fisico Atleti di Elite

Ore 21:00 Introduzione
Ore 21:10 Intervento di Riccardo Carbonaro
Ore 22:10 Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 12,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 10,00) 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, entro sabato 23 novembre.

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